

Зміст	
Від авторів	9
У чому цінність гречаної крупи?	10
Щоб страви були смачні	15
Холодні страви та закуски	
1. Салат з кисломолочним сиром і гречаною кашею	20
2. Салат з горбушею і гречаною кашею	21
3. Салат з гречаною кашею, броколі і сьомгою	22
4. Закусочні рулетики з шинки з гречаною кашею	23
5. Салат з курки з локшиною із гречаного борошна і помідорами	24
Гарячі закуски	
6. Теплий салат з гречаною кашею і овочами.....	25
Супи	
7. Суп молочний з гречаною крупою	26
8. Суп з гречаною крупою	27
9. Суп з гречаною крупою та грибами	28
10. Суп з гречаною локшиною	29
11. Суп картопляний з гречаною крупою	30
12. Суп гречаний з помідорами	31
13. Борщ полтавський з гречаними галушками.....	33
14. Борщ з гречаними вушками	35
15. Борщ з гречаними галушками	37
16. Капусняк із гречаною крупою	39
17. Капусняк з коржиками з гречаної каші	40
18. Капусняк з гречаними галушками	42
19. Куліш із гречаною крупою	44
20. Куліш гречаний зі свининою	45
21. Суп-пюре гречаний з курячою печінкою	46
22. Суп гречано-томатний гострий	47
23. Розсольник з гречаною крупою	48
24. Розсольник з гречаною крупою і курячими субпродуктами	50
25. Розсольник рибний з гречаною крупою	51
Основні страви	
26. Гречана каша розсипчаста	52
27. Гречана каша, запечена з кисломолочним сиром	53

Content	
Author's note	9
What is the value of buckwheat?	10
To make dishes tasty	15
Cold Dishes and Snacks	
1. Cottage cheese and buckwheat salad	20
2. Humpback salmon salad and buckwheat porridge	21
3. Buckwheat, broccoli and salmon salad.....	22
4. Ham snack rolls and buckwheat porridge.....	23
5. Chicken salad with buckwheat flour noodle and tomatoes	24
Hot Dishes	
6. Warm salad with buckwheat porridge and vegetables	25
Soups	
7. Milk buckwheat soup.....	26
8. Buckwheat soup	27
9. Buckwheat and mushrooms soup.....	28
10. Buckwheat noodles soup.....	29
11. Buckwheat and potato soup.....	30
12. Buckwheat soup with tomatoes	31
13. Poltava borschch with buckwheat.....	33
14. Borschch with buckwheat «ears».....	35
15. Borschch with buckwheat dumplings	37
16. Cabbage soup with buckwheat.....	39
17. Cabbage soup with cookies of buckwheat porridge	40
18. Cabbage soup with buckwheat dumplings	42
19. Kulish (thin gruel) with buckwheat	44
20. Buckwheat kulish (thin gruel) with pork.....	45
21. Buckwheat cream soup with chicken liver	46
22. Buckwheat-tomato spicy soup.....	47
23. Rozsolnyk with buckwheat	48
24. Rozsolnyk with buckwheat and chicken giblets.....	50
25. Fish rozsolnyk with buckwheat.....	51
Main Dishes	
26. Crumbly buckwheat porridge	53
27. Buckwheat porridge baked with cottage cheese	53

28. Гречана каша з козячим сиром	54	28. Buckwheat porridge with goat cheese.....	54
29. Гречана каша зі смаженою цибулею	55	29. Buckwheat porridge with fried onion.....	55
30. Гречана каша з печінкою і грибами	56	30. Buckwheat porridge with liver and mushrooms	56
31. Гречана каша з телячою печінкою	57	31. Buckwheat porridge with veal liver.....	57
32. Гречана каша з курячою печінкою	58	32. Buckwheat porridge with chicken liver	58
33. Гречана каша з м'ясом курки	59	33. Buckwheat porridge with chicken meat	59
34. Гречана каша з м'ясом яловичини	60	34. Buckwheat porridge with beef	60
35. Гречана каша з тушкованими овочами	61	35. Buckwheat porridge with stewed vegetables	61
36. Гречана каша з рибою, запечена зі сметаною і сиром	62	36. Buckwheat porridge with fish, baked with sour-cream and cheese	62
37. Гречана каша з печерицями і цибулею	63	37. Buckwheat porridge with champignons and onion	63
38. Гречана каша з грибами	64	38. Buckwheat porridge with mushrooms	64
39. Гречана каша з цвітною капустою	65	39. Buckwheat porridge with cauliflower	65
40. Гречана каша з гарбузом і овочами	66	40. Buckwheat porridge with pumpkin and vegetables.....	66
41. Гречана каша в гарбузі	67	41. Buckwheat porridge in pumpkin	67
42. Гречана каша з яблуком і бананом	68	42. Buckwheat porridge with apple and banana	68
43. Гречана каша з пухка	69	43. Crumbly buckwheat porridge	69
44. Гречана каша з горіхами	70	44. Buckwheat porridge with nuts.....	70
45. Гречана каша з печерицями та овочами	71	45. Buckwheat porridge with champignons and vegetables	71
46. Гречана каша з молоком	72	46. Buckwheat porridge with milk	72
47. Гречана каша з м'ясним фаршем, морквою і цибулею	73	47. Buckwheat porridge with minced meat, carrot and onion	73
48. Гречана каша з грибами, яйцями та цибулею	74	48. Buckwheat porridge with mushrooms, eggs and onion.....	74
49. Гречана каша з пастернаком	75	49. Buckwheat porridge with parsnip	75
50. Гречана каша тихвінська	76	50. Buckwheat porridge tyhvinska	76
51. Гречана каша, запечена з куркою	77	51. Buckwheat porridge baked with chicken.....	77
52. Гречана каша, запечена з м'ясом	78	52. Buckwheat porridge baked with meat	78
53. Гречана каша з курячим фрикасе	79	53. Buckwheat porridge with chicken fricassee.....	79
54. Гречана каша з вареними яйцями	80	54. Buckwheat porridge with boiled eggs	80
55. Гречана каша з беконом	81	55. Buckwheat porridge with bacon	81
56. Гречана каша з грибним соусом і томатом	82	56. Buckwheat porridge with mushroom sauce and tomato	82
57. Гречана каша, запечена з сиром (польська кухня)	83	57. Buckwheat porridge, baked with cheese (Polish cuisine).....	83
58. Гречана каша з курагою і чорносливом	84	58. Buckwheat porridge with dried apricots and prunes.....	84
59. Гречана каша по-купецьки	85	59. Buckwheat porridge merchant style	85
60. Гречана каша по-монастирськи	86	60. Buckwheat porridge monastery style.....	86
61. Гречана каша молочна з кабачками	87	61. Milk buckwheat porridge with squash	87
62. Гречана каша з яблуками	88	62. Buckwheat porridge with apples	88
63. Гречана каша з морквою і селерою	89	63. Buckwheat porridge with carrot and celery	89
64. Гречана каша по-суворівськи	90	64. Buckwheat porridge Suvorov style.....	90
65. Гречана каша з кальмарами	91	65. Buckwheat porridge with squids.....	91
66. Гречана каша з чорносливом	92	66. Buckwheat porridge with prunes.....	92
67. Гречана каша з лососем	93	67. Buckwheat porridge with salmon	93
68. Гречана каша по-баярськи	94	68. Buckwheat porridge Boyar style	94
69. Гречана каша з овочами, козячим сиром і білим вином	95	69. Buckwheat porridge with vegetables, goat cheese and white wine	95
70. Плов з гречаною крупкою	96	70. Pilaf with buckwheat	96
71. Гречана каша в'язка	97	71. Sticky buckwheat porridge	97
72. Котлети з гречаної каші	98	72. Buckwheat porridge cutlets.....	98
73. Котлети рисово-гречані	99	73. Rice-buckwheat cutlets	99

74. Котлети з гречаної крупи з картоплею	100	74. Buckwheat porridge cutlets with potatoes	100
75. Котлети з гречаної каші з м'ясом	101	75. Buckwheat porridge cutlets with meat	101
76. Котлети курячі з гречаною крупою	102	76. Chicken cutlets with buckwheat	102
77. Котлети з гречаної каші, рису і гороху	103	77. Buckwheat, rice and pea cutlets	103
78. Котлети з гречаної каші з картоплею	104	78. Buckwheat porridge cutlets with potatoes	104
79. Котлети з гречаної каші з грибами	105	79. Buckwheat porridge cutlets with mushrooms	105
80. Котлети з гречаної каші і гороху	106	80. Buckwheat porridge and pea cutlets.....	106
81. Котлети з гречаної каші з кисломолочним сиром	107	81. Buckwheat porridge cutlets with lactic cheese	107
82. Котлети гречані з квасолею	108	82. Buckwheat cutlets with beans	108
83. Зрази з гречаної каші з кисломолочним сиром	109	83. Buckwheat porridge zrazy with cottage cheese	109
84. Зрази з гречаної каші з яйцем	110	84. Buckwheat porridge zrazy with eggs.....	110
85. Зрази м'ясні, фаршировані гречаною кашею	111	85. Meat zrazy, stuffed with buckwheat	111
86. Тефтелі гречані	112	86. Buckwheat meatballs.....	112
87. Биточки гречані	113	87. Buckwheat steaks	113
88. Биточки з гречаної каші	114	88. Buckwheat porridge steaks	114
89. Биточки з гречаної каші з грибним фаршем	115	89. Buckwheat porridge steaks with mushroom stuffing	115
90. Крученики з гречаною кашею і часником	116	90. Buckwheat porridge and garlic kruchenyky (rolls)	116
91. Гречаник	117	91. Hrechanyk	117
92. Гречотто	118	92. Hrechotto (buckwheat risotto)	118
93. Запіканка з гречаної каші	119	93. Buckwheat porridge quiche.....	119
94. Запіканка з гречаної каші та м'ясних продуктів	120	94. Quiche with buckwheat porridge and meat products	120
95. Запіканка (пудинг) з гречаної каші з кисломолочним сиром	121	95. Quiche (pudding) with buckwheat porridge and cottage cheese.....	121
96. Запіканка з гречаної каші з яблуками	122	96. Buckwheat pudding with apples	122
97. Запіканка з куркою, шпинатом і гречаною локшиною	123	97. Baked chicken, spinach and buckwheat noodles.....	123
98. Запіканка з гречаної каші з грибами	124	98. Baked buckwheat porridge with mushrooms	124
99. Запіканка з гречаної каші, м'ясним фаршем та сиром	125	99. Baked buckwheat porridge with minced meat and cheese.....	125
100. Крупник гречаний	126	100. Buckwheat krupnyk	126
101. Крупник гречаний з кисломолочним сиром і сметаною	127	101. Buckwheat krupnyk with lactic cheese and sour cream	127
102. Крупеня грибна	128	102. Mushroom krupenia	128
103. Рулет картопляний з гречаною кашею	129	103. Potato roulade with buckwheat porridge.....	129
104. Рулет з капусти з гречаною кашею і грибами	131	104. Cabbage roll with buckwheat porridge and mushrooms.....	131
105. Завиванець з гречаної каші з капостою і грибами	132	105. Zavyvanets with buckwheat porridge, cabbage and mushrooms.....	132
106. Крокети з гречаної каші	134	106. Buckwheat porridge croquette	134
107. Ковбаски з гречаною кашею, м'ясом та грибами	136	107. Sausages with buckwheat porridge, meat and mushrooms.....	136
108. Кров'янка з гречаною крупою та вершками	138	108. Kroviaanka (blood sausage) with buckwheat and cream.....	138
109. Кров'янка з гречаною кашею і салом	139	109. Kroviaanka (blood sausage) with buckwheat and lard (salo)	139
110. Ковбаски з гречаною крупою і овочами	140	110. Sausages with buckwheat porridge and vegetables	140
111. Ковбаса домашня з курячою печінкою і гречаною крупою	142	111. Home-made sausage with chicken liver and buckwheat	142

112. Ковбаса із печінки з гречаною кашею	143
113. Ковбик з гречаною кашею	144
114. М'ясні кульки з гречаною крупою	145
115. Капуста тушкована з гречаною кашею	146
116. Ліниві голубці з гречаною кашею	147
117. Голубці з гречаною крупою, грибами	148
118. Голубці з гречаною крупою і кисломолочним сиром	150
119. Голубці з гречаною крупою, м'ясним фаршем і цибулею	151
120. Голубці, фаршировані гречаною кашею та цибулею	152
121. Бабка гречана	153
122. Перець, фарширований гречаною крупою і м'ясним фаршем	154
123. Гречані грінки	155
124. Гречаники з м'ясним фаршем	156
125. Гречаники з печінковим фаршем	157
126. Гречаники з яєчною начинкою	158
127. Гречаники з бринзою	159
128. Суфле з гречаною кашею з сиром	160
129. Пудинг гречаний з кисломолочним сиром (відварений на парі)	161
130. Цвітна капуста з гречаною кашею	162
131. Кундюми з гречаною кашею і рибою	163
132. Кундюми з гречаною кашею і грибами	165
133. Різотто гречане з грибами	167
134. Сальник із гречаною кашею	168
135. Індиче філе з гречаною кашею	170
136. Курка, фарширована гречаною кашею та грибами	171
137. Свинина, фарширована гречаною кашею та грибами	172
138. Короп, запечений з гречаною кашею і грибами	174
139. Короп або сазан, запечені з гречаною кашею	175
140. Короп, фарширований гречаною кашею	176
141. Лящ з гречаною кашею	177
142. Порося, фаршироване гречаною кашею	178
143. Гуска, фарширована гречаною кашею	180

Борошняні та кондитерські вироби

144. Пиріжки гречані з кисломолочним сиром (лежні)	182
145. Пиріжки гречані з м'ясом	183
146. Пиріжки з гречаною кашею і грудинкою	184

112. Liver sausage with buckwheat porridge	143
113. Belly pork with buckwheat porridge	144
114. Meat balls with buckwheat porridge	145
115. Cabbage stewed with buckwheat porridge	146
116. Linyvi holubtsi (cabbage rolls) with buckwheat porridge	147
117. Holubtsi (cabbage rolls) stuffed with buckwheat porridge and mushrooms	148
118. Holubtsi (cabbage rolls) stuffed with buckwheat porridge and lactic cheese	150
119. Holubtsi (cabbage rolls) stuffed with buckwheat, minced meat and onion	151
120. Holubtsi (cabbage rolls) stuffed with buckwheat porridge and onion	152
121. Buckwheat babka	153
122. Sweet peppers stuffed with buckwheat and minced meat	154
123. Buckwheat toasts	155
124. Hrechanyky with minced meat	156
125. Hrechanyky with minced liver	157
126. Hrechanyky with egg filling	158
127. Hrechanyky with brynza (sheep milk cheese)	159
128. Soufflé with buckwheat porridge and cottage cheese	160
129. Steamed buckwheat pudding with lactic cheese	161
130. Cauliflower with buckwheat porridge	162
131. Kundiumys with buckwheat porridge and fish	163
132. Kundiumys with buckwheat porridge and mushrooms	165
133. Buckwheat risotto with mushrooms	167
134. Omentum with buckwheat porridge	168
135. Turkey fillet stuffed with buckwheat porridge	170
136. Chicken stuffed with buckwheat porridge and mushrooms	171
137. Pork stuffed with buckwheat porridge and mushrooms	172
138. Carp baked with buckwheat porridge and mushrooms	174
139. Carp or wild carp, baked with buckwheat porridge	175
140. Carp stuffed with buckwheat porridge	176
141. Bream with buckwheat porridge	177
142. Piglet stuffed with buckwheat porridge	178
143. Goose stuffed with buckwheat porridge	180

Fancy Baked Goods

144. Buckwheat patties with lactic cheese (lezhni)	182
145. Buckwheat patties with meat	183
146. Patties stuffed with buckwheat porridge and bacon	184

147. Пиріжки з грибами і гречаною кашею	185
148. Пиріжки з гречаною кашею	186
149. Пиріжки з гречаною кашею і яйцями	187
150. Пиріжки з капустою, гречаною кашею та грибами	188
151. Пиріжки картопляні з яйцем і гречаною кашею	189
152. Пиріг з гречаною кашею і грибами	190
153. Пиріг картопляний з гречаною кашею і грибами	192
154. Пиріг гречаний яворівський	193
155. Пиріг з горіхами pekan*	194
156. Булочки з гречаного борошна зі шпинатом	195
157. Печиво дієтичне з гречаного борошна	196
158. Пряник імбирний*	197
159. Гречаники*	198
160. Хліб з гречаного борошна*	199
161. Пампушки гречані з часником*	200
162. Козинаки з пророщеної зеленої гречаної крупи	201
163. Козинаки з гречаної крупи та арахісу	202
164. Кекси з гречаного борошна	203
165. Мафіни з гречаної крупи	204
166. Мафіни гречано-порічкові	205
167. Лемішки гречані з салом	206
168. Галушки гречані	207
169. Галушки гречані зі шпиком	208
170. Локшини гречані з кисломолочним сиром	209
171. Локшина соба з гречаного борошна	210
172. Оладки з гречаного борошна	211
173. Оладки з гречаного борошна з кисломолочним сиром	212
174. Оладки дієтичні з гречаних пластівців	213
175. Панкейки гречані	214
176. Вареники з гречаного борошна з фаршем із кисломолочного сиру з родзинками	215
177. Вареники з гречаною кашею	216
178. Вареники з гречаного борошна з вишнею	217
179. Млинці з м'ясом і гречаною кашею	218
180. Млинці з печінкою і гречаною кашею	219
181. Млинці гречані	220
182. Млинці гречані заварні	221
183. Млинці гречані з медом*	222
184. Млинці з гречаного та пшеничного борошна	223
185. Млинці дріжджові гречані	224
186. Млинці гречано-пшеничні з яйцями	225
187. Млинці тарковані (білоруська кухня)	226
188. Пудинг гречаний з чорносливом	227
147. Patties with buckwheat porridge and mushrooms	185
148. Patties with buckwheat porridge	186
149. Patties with buckwheat porridge and eggs	187
150. Patties with cabbage and buckwheat porridge and mushrooms	188
151. Potato patties with egg and buckwheat porridge	189
152. Pie with buckwheat porridge and mushrooms	190
153. Potato pie with buckwheat porridge and mushrooms	192
154. Buckwheat pie Yavoriv	193
155. Pie with pecans*	194
156. Baked rolls of buckwheat flour with spinach	195
157. Digestive biscuits of buckwheat flour	196
158. Gingerbread*	197
159. Hrechanyky*	198
160. Bread of buckwheat flour *	199
161. Buckwheat pampushky with garlic*	200
162. Gozinaki of germinated green buckwheat cereal	201
163. Gozinaki of buckwheat cereal and peanuts	202
164. Buckwheat flour cakes	203
165. Buckwheat flour muffins	204
166. Buckwheat and red currant muffins	205
167. Buckwheat lemishky with lard	206
168. Buckwheat dumplings	207
169. Buckwheat dumplings with pork speck	208
170. Buckwheat dumplings with lactic cheese	209
171. Noodles of buckwheat flour «Soba»	210
172. Buckwheat flour pancakes	211
173. Pancakes of buckwheat flour with lactic cheese	212
174. Dietetic pancakes of buckwheat flakes	213
175. Buckwheat pancakes	214
176. Varenyky of buckwheat flour with cottage cheese and raisins	215
177. Varenyky with buckwheat porridge	219
178. Varenyky of buckwheat flour with cherries	217
179. Pancakes with meat and buckwheat porridge	218
180. Pancakes with liver and buckwheat porridge	219
181. Buckwheat pancakes	220
182. Buckwheat pancakes custard	221
183. Buckwheat pancakes with honey*	222
184. Buckwheat and wheat flour pancakes	223
185. Yeast buckwheat pancakes	224
186. Buckwheat and wheat pancakes with eggs	225
187. Tarkovani pancakes (Belarusian cuisine)	226
188. Buckwheat pudding with prunes	227

189. Гречаник з родзинками і вишнею	228
190. Коржі гречані з грецькими горіхами	229
191. Торт гречаний з грушею і сирно-шоколадним кремом	230
192. Тирольський пиріг із гречаного борошна з червоною смородиною	232
193. Торт з гречаного борошна*	233
194. Торт морквяний*	234
195. Тарталетки гречані з джемом*	235

Солодкі страви та десерти

196. Печені яблука, фаршировані гречаною кашею	236
197. Гречане крем-брюле	237
198. Гречана каша з горіхами, маком та медом	238
199. Гречана каша з фініками та апельсинами	239
200. Смузі з пророщеною зеленою гречаною крупкою	240
Додаток.....	241
Список використаних джерел	264

189. Hrechanyk with raisins and cherries.....	228
190. Buckwheat cookies with walnuts	229
191. Buckwheat cake with pear and cheese-chocolate cream.....	230
192. Tirol pie of buckwheat flour with red currant	232
193. Buckwheat flour cake *	233
194. Carrot cake*	235

Sweet dishes and desserts

196. Baked apples stuffed with buckwheat porridge.....	236
197. Buckwheat crème brulee.....	237
198. Buckwheat porridge with nuts, poppy and honey.....	238
199. Buckwheat porridge with dates and oranges.....	239
200. Smoothie with sprouted green buckwheat	240
Appendix	241
Literature	264