Шпундра — старовинна українська автентична страва: рецепт від ТМ «Маршалок»

Автор: ТМ «Маршалок» · Час читання: близько 10 хвилин

Коротко: шпундра — традиційна українська страва зі свинини та буряка, яку тушкують у буряковому квасі. Виходить насичене, ситне м'ясо з м'якою кислинкою — за характером щось на кшталт борщу без води.

Українська кухня — це набагато більше, ніж борщ, вареники й сало. У ній чимало страв, які колись були звичайним обідом, а нині майже забуті. Шпундра — одна з них. Її згадав Іван Котляревський в «Енеїді», а секрет складається з простих речей: обсмажена свинина, свіжий буряк і буряковий квас, що дає характерну кисло-солодку ноту.



У цій статті ТМ «Маршалок» розповідає, що таке шпундра, пояснює вибір продуктів, ділиться покроковим рецептом на 4 порції та інструкцією з приготування бурякового квасу, а також підказує, з чим подавати страву і які лайфхаки допоможуть уникнути типових помилок.

Параметр	Значення
Категорія	Друга гаряча страва, українська кухня
Основа	Свіжа свиняча грудинка, буряк, буряковий квас, цибуля
Порції	4
Підготовка	близько 20 хвилин

Тушкування	60–90 хвилин (за м'якістю м'яса)
Складність	Середня
Подача	Пшоняна каша, картопляне пюре, картопля

Що таке шпундра та чим особлива ця українська страва

Шпундра — давня українська страва з обсмаженої свинини, яку тушкують разом із буряком у буряковому квасі. Це не суп і не гуляш: рідини в ній небагато, її вистачає лише на те, щоб м'ясо стало м'яким, а буряк віддав колір і солодкість.

Головна відмінність від звичайної тушкованої свинини — буряковий квас. Це продукт молочнокислого бродіння, який дає м'яку кислинку без різкості столового оцту й допомагає м'ясу стати ніжним. Тому «спрощена» версія з водою й томатною пастою — вже інша страва.



Готова шпундра має глибокий бордовий колір, ніжне м'ясо, що ділиться виделкою, пружні шматочки буряка та густуватий блискучий соус із кисло-солодким післясмаком. Щоб не плутати її зі схожими стравами, ось коротке порівняння.

Страва	Основа	Рідина	Заправка
Шпундра	Смажена свинина, буряк, цибуля	Буряковий квас	У старих описах — борошно або запарене терте пшоно
Верещака	Смажена, потім тушкована свинина	Квас (у традиції — буряковий)	Сухарі
Тушкована	Свинина, буряк	Вода, бульйон,	Довільна

свинина з буряком томат

Історія шпундри: страва, яку згадував Іван Котляревський

Ми свідомо розділяємо підтверджене й гіпотетичне.

У XVIII–XIX століттях на українських столах поєднувалися м'ясо, городина та ферментовані напої: квас і розсоли були не екзотикою, а звичайним способом додати страві кислинку й зберегти продукти до наступного сезону. Шпундра — типовий приклад такої кухні: нічого зайвого, лише продукти, що були під рукою в кожному господарстві.

Що підтверджено джерелами. Шпундра з буряками названа в «Енеїді» Івана Котляревського — травестійній поемі, де сюжет Вергілія перенесено в український побут. Перші три частини поеми вийшли друком у 1798 році, повний текст — у 1842-му. Страва фігурує серед частувань на обіді в царя Латина. Літературні коментарі до поеми пояснюють її так: свиняча грудинка (або ребрина), підсмажена з цибулею, потім зварена в буряковому квасі з нарізаним буряком і заправлена борошном. Тобто основа технології має письмове підтвердження, а не є кулінарною легендою.

Чого ми не стверджуємо. Точна дата появи страви, походження самої назви та географія її поширення у дослідженнях подаються по-різному, тому ми нічого не вигадуємо. Відомо, що шпундру зберігають як живу регіональну традицію, зокрема на Полтавщині, де її називають решетилівською: місцеві кулінари описують її як страву з грудинки, буряка та обов'язково бурякового квасу.

Чому страва заслуговує на повернення. Вона сезонна (буряк найсмачніший восени й узимку), готується з доступних продуктів, ситна й водночас має виразний характер — того, чого бракує «універсальним» рецептам.

Які інгредієнти потрібні для справжньої шпундри

Свинина — яку частину м'яса вибрати

Потрібна свіжа свинина з прошарками жиру: під час тривалого тушкування він розтоплюється й робить м'ясо соковитим. Найкраще підходить свіжа грудинка або реберна частина.

Частина	Особливості	Вердикт
Свіжа грудинка	Прошарки жиру, ніжна після тушкування	Найкращий вибір
Реберна частина	Насичений смак, кістка додає аромату	Дуже добре
Лопатка	Пісніша, може вийти сухуватою	Прийнятно
Корейка, філе	Дуже пісні, висихають	Не рекомендуємо

Копчені делікатеси для класичної шпундри не підходять: вони вже мають готову структуру й димний профіль, а в довгому тушкуванні втратять і форму, і аромат. Про те, як різняться способи копчення, читайте в нашій статті Чим відрізняються сирокопчені та варено-копчені ковбаси.

Буряк — овочева основа традиційної страви

Беріть свіжий щільний столовий буряк насиченого темно-червоного кольору, без в'ялих місць. Наріжте його соломкою або невеликими брусочками одного розміру, щоб він приготувався рівномірно. Орієнтир — 400–500 г на 700–800 г м'яса.

Буряковий квас — секрет характерної кислинки

Саме квас робить шпундру шпундрою: його кислинка м'якша й складніша за оцет. Якщо готового квасу немає, приготуйте його заздалегідь — інструкція нижче.

Цибуля, часник і спеції — як сформувати гармонійний смак

Дві ріпчасті цибулини додають солодкість, часник — аромат, а лавровий лист і чорний перець створюють основу. Більше спецій не потрібно: вони лише заглушать буряк і квас. Сіль краще додавати наприкінці, бо квас може бути вже підсоленим.

Шпундра: класичний автентичний рецепт від ТМ «Маршалок»

Рецепт розрахований на 4 порції. Це авторська версія на традиційній основі: без борошна, томатної пасти та інших сучасних загущувачів — вони змінюють характер страви.

Інгредієнти для приготування шпундри

Інгредієнт	Кількість
Свіжа свиняча грудинка	700–800 г
Буряк	400–500 г
Буряковий квас	350–450 мл
Цибуля ріпчаста	2 шт.
Часник	2–3 зубчики
Олія або свинячий жир	1–2 ст. л. за потреби
Лавровий лист	1–2 шт.
Чорний перець, сіль	за смаком
Вода або бульйон	за потреби



Підготовка продуктів

Грудинку промийте й ретельно обсушіть паперовим рушником: волога заважає утворенню скоринки. Наріжте шматками по 3–4 см. Цибулю наріжте півкільцями, буряк очистіть і наріжте соломкою, часник подрібніть. Квас дістаньте з холодильника заздалегідь, щоб він мав кімнатну температуру.

Покрокове приготування шпундри

Крок 1. Підготовка свинини. Нарізану грудинку розкладіть на сухій поверхні, щоб вона не «парилася» перед смаженням.





Крок 2. Підготовка буряка. Очищений буряк наріжте соломкою або брусочками та відкладіть. Він має бути готовий до моменту, коли м'ясо зарум'ниться.

Крок 3. Обсмажування м'яса. У товстостінній каструлі чи казанку розігрійте жир. Смажте свинину порціями на сильному вогні до золотистої скоринки — так розкриваються аромат і смак. Грудинка віддасть власний жир, тому олії потрібно небагато.




Крок 4. Додавання цибулі. Покладіть цибулю до м'яса й смажте 5–7 хвилин, поки вона не стане м'якою та прозорою.

Крок 5. Поєднання м'яса й буряка. Додайте буряк, перемішайте й прогрійте разом із м'ясом кілька хвилин.




Крок 6. Додавання бурякового квасу. Влийте квас, додайте лавровий лист, перець і часник. Рідина має покривати лише частину інгредієнтів. Якщо її замало, долийте трохи гарячого бульйону чи води.

Крок 7. Повільне тушкування. Доведіть до легкого кипіння, накрийте кришкою й тушкуйте на малому вогні 60–90 хвилин, зрідка помішуючи. Не поспішайте з вогнем: різке кипіння робить м'ясо жорстким.




Крок 8. Фінальне приготування та подача. Перевірте м'якість м'яса, посоліть, за потреби відкоригуйте смак. Залиште страву під кришкою на 15–20 хвилин — вона «дозріє» й стане гармонійнішою.

Час тушкування — орієнтир, а не гарантія: залежить від частини м'яса та розміру шматочків. Головний критерій — м'якість.

Варіації, які не псують класику

Старі описи згадують борошно або запарене терте пшоно як загущувач. Якщо ви любите густіший соус, наприкінці тушкування можна розвести в ложці квасу 1 чайну ложку борошна й влити в каструлю — але спершу приготуйте базову версію й оцініть смак. А от томатну пасту й оцет краще залишити для інших рецептів: вони перебивають м'яку кислинку квасу.

Як зрозуміти, що шпундра готова

- виделка входить у м'ясо без опору, а шматочки легко розділяються;
- буряк м'який, але зберігає форму і не перетворився на кашу;
- соус загус, блищить і ледь покриває м'ясо;
- смак збалансований: солодкість буряка, кислинка квасу, глибина смаженого м'яса.

Як приготувати буряковий квас для шпундри

Вам знадобляться 500 г буряка, близько 1 літра питної води, чиста скляна банка та, за бажанням, трохи солі для контрольованої ферментації.

1. Буряк ретельно вимийте, очистіть і наріжте шматками.
2. Покладіть у банку й залийте водою так, щоб овочі були повністю занурені.
3. Накрийте банку марлею та залиште в теплому місці без прямого сонця.
4. Щодня перевіряйте квас чистою ложкою й знімайте піну.
5. Коли квас набуде приємного кисло-солодкого аромату, процідіть його та зберігайте в закритій банці в холодильнику.

Час бродіння залежить від температури, активності мікрофлори й кількості солі, тому орієнтуйтеся на ознаки, а не на кількість днів.

Що ви бачите	Що це означає	Що робити
Легка піна, приємний кисло-солодкий запах	Нормальне бродіння	Продовжувати, знімати піну
Насичений бордовий колір, м'яка кислинка	Квас готовий	Процідити, зберігати в холодильнику
Пліснява, слиз, неприємний гнилий запах	Продукт зіпсований	Викинути й почати заново

З чим подавати шпундру: найкращі гарніри

Шпундра насичена й кислувата, тож їй потрібен спокійний гарнір, що вбере соус і врівноважить смак.

Гарнір	Чому підходить	Порада
Пшоняна каша	Традиційний партнер: м'яка, злегка	Заправте вершковим

	солодкувата, вбирає соус	маслом
Картопляне пюре	Ніжна текстура пом'якшує кислинку	Додайте тепле молоко й масло
Відварена або запечена картопля	Простий і щирий варіант	Посипте кропом
Свіжа зелень і домашній хліб	Освіжають і дозволяють зібрати соус	Петрушка, кріп, зелена цибуля

Подавайте шпундру гарячою, у глибоких тарілках: викладіть гарнір, зверху — м'ясо з буряком, а соус зачерпніть із дна каструлі, де він найконцентрованіший. Зелень додавайте безпосередньо перед подачею, щоб вона зберегла колір.

До столу доречні й квашена капуста чи солоні огірки: гостра кислинка добре відтіняє м'ясну насиченість.

Секрети приготування смачної та ніжної шпундри

Спершу обсмажте м'ясо. Скоринка дає глибину смаку, якої не отримати простим тушкуванням. Смажте порціями, щоб шматки не парилися.

Контролюйте кислотність. Якщо квас дуже кислий, вливайте його поступово й розбавляйте гарячим бульйоном.

Не поспішайте. Малий вогонь і кришка — головні умови ніжності.

Правильно поєднуйте м'ясо та буряк. Буряк додавайте до вже зарум'яненого м'яса й цибулі, а не на початку.

Не переварюйте овочі. Буряк має зберігати форму та яскравий колір.

Лайфхаки

- **Заморозка на 20–30 хвилин.** Злегка підмерзла грудинка ріжеться рівними шматками.
- **Чавунний посуд або казанок.** Товсті стінки тримають рівне тепло й не дають соусу пригоріти.
- **Гарячий бульйон про запас.** Додавайте його, якщо рідина википіла раніше, ніж м'ясо стало м'яким: холодна вода «зупиняє» тушкування.
- **Настоювання.** Наступного дня шпундра смачніша, а розігрівати її краще на малому вогні, не доводячи до кипіння.
- **Суха поверхня.** Ретельно обсушене м'ясо вкривається скоринкою вдвічі швидше.

Смак українських традицій у сучасному виконанні: продукція ТМ «Маршалок»



Класична шпундра готується зі свіжої свинини, але стіл навколо неї можна зібрати з готових якісних продуктів. ТМ «Маршалок» — виробник м'ясних виробів, молочної продукції та напівфабрикатів із Білої Церкви (Київська область); працює з 1996 року, а виробництво відповідає стандарту ISO 22000:2018. Ось що добре поєднується зі шпундрою.

Продукт	Як використати до шпундри
Масло солодковершкове 72,5%	У пшоняну кашу або картопляне пюре
Молоко коров'яче пастеризоване 2,5%	Для ніжного пюре
Сир розсільний «Бринза» з зеленню	Окремою тарілкою поряд: солона свіжа нота контрастує з буряком
Грудинка «Домашня» запечена в/г	Тонка нарізка як закуска перед гарячим — окрема подача, а не заміна свіжої грудинки в рецепті
Рулька «Популярна» запечена 3/г	Для святкового столу поруч зі шпундрою
Вареники «З картоплею» та «З капустою»	Швидка альтернатива каші чи пюре, коли немає часу



Увесь асортимент дивіться в розділах м'ясних делікатесів, молочної продукції та напівфабрикатів, а замовити можна в online-магазині.

Шукаєте ідеї для святкового меню? У блозі є рецепт запеченої рульки з квашеною капустою, десять страв із гороху з м'ясними виробами і добірка вечер за 15 хвилин із напівфабрикатами.

F.A.Q. — поширені запитання про шпундру

Що таке шпундра і з яких продуктів її готують?

Шпундра — давня українська страва зі свинини, яку тушкують із буряком у буряковому квасі. Основа: свіжа свиняча грудинка або реберна частина, буряк, цибуля, часник і спеції. Кисло-солодкий смак їй надає саме буряковий квас.

Яку частину свинини найкраще використовувати для шпундри?

Найкраще — свіжа грудинка або реберна частина: прошарки жиру роблять м'ясо ніжним і соковитим після тривалого тушкування. Пісна корейка висихає, а копчені делікатеси для класичної шпундри не підходять.

Чи можна приготувати шпундру без бурякового квасу?

Можна, але це буде спрощена версія, а не класична шпундра. Замість квасу беруть воду або бульйон із лимонним соком чи оцтом для кислинки. Смак вийде різкішим і менш глибоким, ніж із натуральним квасом.

Скільки часу потрібно тушкувати шпундру?

Орієнтовно 60–90 хвилин на малому вогні під кришкою. Час залежить від частини м'яса та розміру шматочків, тому дивіться на готовність: виделка має входити в м'ясо без опору, а шматочки — легко розділятися.

З яким гарніром традиційно подають шпундру?

Зазвичай із пшоняною кашею або картоплею: відвареною, запеченою чи у вигляді пюре. Нейтральний гарнір вбирає соус і врівноважує кислинку квасу. Додайте свіжу зелень і домашній хліб.

Чим шпундра відрізняється від української страви верещака?

Обидві страви — смажена свинина, тушкована в квасі, але заправка різна: верещаку, за описами, загущують сухарями, а шпундру — борошном або запареним тертим пшоном. У нашому базовому рецепті ми обходимося без загущувачів.

Шпундра — доказ того, що українська кухня вміє дивувати. Свіжа грудинка, буряк і буряковий квас дають страву, яка пережила століття й заслуговує на місце в сучасному меню. Не спрощуйте її до звичайної тушкованої свинини: квас і терпіння — головні складники. Це страва для неквапливого дня: вона не потребує складних технік, лише уваги до продуктів і часу. Тому вона й добре «звучить» сьогодні, коли ми дедалі частіше повертаємося до автентичних смаків. Спробуйте приготувати шпундру за нашим рецептом і поділіться враженнями. Смачного від ТМ «Маршалок»!

Завантажте статтю чи інфографіку у PDF. Збережіть собі, щоб завжди мати під рукою!

ТМ «Маршалок» — смак, який об'єднує