

## Золото осені на вашому столі: 4 рецепти м'ясних страв з гарбузом і грибами для всієї родини

Автор: ТМ МАРШАЛОК | 06 жовтня 2026 | Читати 8 хв | Рецепти блюд

Жовтень — рідкісний час, коли на кухні збираються три головні герої сезону: стиглий гарбуз, свіжі гриби та м'ясо, яке надає стравам характеру. Гарбуз дарує природну солодкість і оксамитову текстуру, гриби — глибокий «лісовий» присмак, а якісні ковбаски, копченості й напівфабрикати допомагають зробити вечерю ситною без кількох годин біля плити.



У цій добірці — чотири затишні рецепти для звичайної домашньої кухні: запечені гарбузові «човники» з ковбасками, горщечки-жарке зі свининою та копченою грудинкою, пельмені в ніжному гарбузово-грибному соусі та люля-кебаб із гарбузовим пюре. У кожному з них ми використали продукти ТМ «Маршалок» — виробника з Білої Церкви, який із 1996 року виготовляє ковбаси й м'ясні делікатеси без замінників м'яса та синтетичних консервантів, на власному виробництві за стандартом ISO 22000:2018.

### Коротко: що в статті

- **4 рецепти:** гарбузові «човники» з ковбасками, горщечки-жарке, пельмені в гарбузово-грибному соусі, люля-кебаб із гарбузовим пюре.
- **Час приготування:** від 30 до 90 хвилин; три рецепти з чотирьох — на 4 порції.
- **Продукти «Маршалок»:** смажені ковбаски, копчено-варена грудинка, заморожені пельмені та люля-кебаб, розсільні сири, вершкове масло, молоко.
- **Для родини:** гриби не пропонуйте малютам; для дітей начинку й соуси легко приготувати без грибів.

## Чому гарбуз, гриби й м'ясо добре поєднуються в осінніх стравах.

Секрет у балансі. М'ясо й копченості дають сіль, жир і білок, гарбуз «пом'якшує» їх цукрами та клітковиною, а гриби додають уамі — п'ятий смак, завдяки якому страва здається насиченішою. Гарбуз до того ж корисний: у ньому багато β-каротину (провітаміну А) і калію, а калорійність — лише близько 25 ккал на 100 г сирого продукту. Тому сезонні страви з ним легші, ніж здається на смак.

Є й практична причина. Копчено-варені та смажені вироби вже готові до вживання, тож вони швидко віддають аромат і не потребують довгого томління, а заморожені напівфабрикати перетворюють складну страву на вечерю за пів години. Якщо хочете краще розуміти позначки на упаковці («в/г», «с/к» тощо), зазирніть у наш [Глосарій: 20 термінів м'ясних виробів](#).

## Який гарбуз і які гриби обрати

Для м'ясних страв потрібен гарбуз із щільною, солодкою, не водянистою м'якоттю. Грибам краще віддати перевагу тим, у яких ви впевнені на сто відсотків.

| Продукт             | Смак і текстура                           | Куди пасує                             |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Баттернат           | Солодкий, кремовий, мало насіння          | Запікання, «човники», пюре             |
| Мускатний гарбуз    | Насичений, яскраво-оранжевий, щільний     | Жарке, тушкування, супи-пюре           |
| Хоккайдо            | Горіховий, шкірка їстівна після запікання | Запікання без чищення                  |
| Печериці, вешенки   | М'які, нейтральні, доступні цілий рік     | Соуси, начинки, швидкі страви          |
| Лисички, білі гриби | Аромат і пружна текстура                  | Жарке, соуси; лише з надійного джерела |

**Правило смачних грибів:** не мийте їх довго, а обсмажуйте на сильному вогні без кришки, поки не випарується волога, і соліть лише наприкінці. Тоді вони карамелізуються, а не «варяться» у власному соку.

## Продукція «Маршалок» для осінніх страв: що з чим поєднується

Щоб вам було легше планувати покупки, зібрали всі рецепти й продукти в одну таблицю. Повний асортимент дивіться в розділах [«Ковбасні вироби»](#), [«М'ясні делікатеси»](#), [«Напівфабрикати»](#) та [«Молочні вироби»](#).

| Страва                 | Продукт ТМ «Маршалок»                                                     | Час   | Складність |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|------------|
| 1. Гарбузові «човники» | <a href="#">Ковбаски «Апетитні» смажені, сир «Сулугуні»</a>               | 60 хв | Легко      |
| 2. Горщечки-жарке      | <a href="#">Грудинка «Банкетна» копчено-варена, масло солодковершкове</a> | 90 хв | Середньо   |
| 3. Пельмені в соусі    | <a href="#">Пельмені «Фірмові», молоко 2,5%, масло</a>                    | 30 хв | Легко      |

| Страва                | Продукт ТМ «Маршалок»                                      | Час   | Складність |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-------|------------|
| 4. Люля-кебаб із пюре | <a href="#">Люля-кебаб зі свинини та яловичини</a> , масло | 45 хв | Легко      |

## Рецепт 1. Гарбузові «човники» з ковбасками «Апетитні» та шампіньйонами

**Час:** 60 хв (активної роботи — 20) | **Порцій:** 4 | **Складність:** легко

Найефектніша подача з усіх: половинки запеченого гарбуза стають природними тарілками, а начинка з ковбасок і грибів під тягучою шапкою сиру нагадує піцу — діти таке люблять.

[Ковбаски «Апетитні» смажені 1/г](#) уже готові, тому їм потрібно лише зарум'янитися на сковороді та віддати апетитний аромат.

### Інгредієнти

- Гарбуз баттернат або мускатний (≈1–1,2 кг) — 1 шт.
- Ковбаски «Апетитні» смажені — 300 г
- Шампіньйони — 300 г
- Цибуля — 1 шт., часник — 2 зубчики
- Сир [«Сулугуні»](#) або [«Моцарела»](#) — 120 г
- Олія — 2 ст. л., сухий чебрець — 1 ч. л., сіль, перець, свіжа петрушка

### Приготування

- Розігрійте духовку до 200 °С. Гарбуз розріжте навпіл уздовж, видаліть насіння, змастіть олією та посоліть. Викладіть зрізом донизу на деко з пергаментом і запікайте 25–30 хвилин до м'якості.
- Поки гарбуз запікається, наріжте ковбаски кружальцями завтовшки 1 см, гриби — пластинками, цибулю — дрібним кубиком.
- Гриби обсмажте на сильному вогні без кришки 6–8 хвилин, до золотавої скоринки. Додайте цибулю, через 3 хвилини — часник і чебрець, посоліть наприкінці.
- Додайте ковбаски та прогрівайте 2–3 хвилини, щоб вони трохи зарум'янилися.
- Переверніть гарбуз зрізом догори, ложкою трохи поглибте серединку (м'якоть додайте до начинки). Наповніть половинки, посипте тертим сиром і запікайте ще 10–12 хвилин до золотавої шапки.
- Посипте зеленню й подавайте одразу, поки сир тягнеться.

**Варіації:** замість «Апетитних» візьміть [ковбасу «Домашня» смажену в/г](#) — вона дасть яскравіший часниковий акцент. Печену м'якоть гарбуза, що залишилася, використайте для соусу з рецепта №3.

## Рецепт 2. Горщечки-жарке зі свининою, копченою грудинкою, гарбузом і лісовими грибами

**Час:** 90 хв (активної роботи — 30) | **Порцій:** 4 горщики по 400–500 мл | **Складність:** середньо

Класика повільної кухні з осіннім характером. Свіжа свинина дає м'якість і соковитість, а [грудинка «Банкетна» копчено-варена в/г](#) — легкий димний аромат, який просочує овочі в горщику. Окремий бонус: страву не треба помішувати — духовка робить усе сама.

### Інгредієнти

- Свиняча шия або лопатка — 500 г
- Грудинка «Банкетна» копчено-варена в/г — 200 г
- Гарбуз — 400 г, картопля — 400 г
- Гриби (печериці або лисички) — 300 г
- Цибуля — 2 шт., морква — 1 шт., часник — 3 зубчики
- Масло [солодковершкове](#) — 30 г, олія — 2 ст. л.
- Солодка паприка — 1 ч. л., лавровий лист — 4 шт., бульйон або вода — 300 мл, сіль, перець, зелень

### Приготування

1. Свинину наріжте кубиками по 3 см і обсмажте партіями на олії до золотистої скоринки — по 4–5 хвилин на партію. Не перевантажуйте сковороду, інакше м'ясо почне тушкуватися, а не смажитися.
2. На тій самій сковороді підсмажте цибулю з морквою 5 хвилин, додайте паприку й прогрійте пів хвилини.
3. Гриби обсмажте окремо на вершковому маслі до випаровування вологи.
4. Грудинку наріжте кубиками 1,5 см, гарбуз і картоплю — по 2–3 см.
5. Викладайте в горщики шарами: свинина, засмажка, картопля, грудинка, гриби, зверху гарбуз (він готується найшвидше). Солити слід помірно — грудинка вже солена. Додайте лавровий лист, часник і влийте по 70–80 мл бульйону.
6. Накрийте кришками або фольгою, поставте в холодну духовку й увімкніть 180 °С. Томіть 70 хвилин, останні 10 хвилин — без кришок, щоб зверху з'явилася рум'яна скоринка. Перед подачею посипте зеленню.

**Порада:** глиняні горщики ставте лише в холодну духовку, щоб уникнути тріщин від різкого перепаду температури. До жарке чудово пасують [деруни по-українськи](#) або скибка житнього хліба.

## Рецепт 3. Пельмені «Фірмові» у ніжному гарбузово-грибному соусі

**Час:** 30 хв | **Порцій:** 3–4 | **Складність:** легко

Рецепт для вечора, коли вся родина вже голодна, а часу обмаль. Заморожені [пельмені «Фірмові»](#) варяться за кілька хвилин, а соус із гарбузового пюре, печериць і молока перетворює звичну страву на ресторанну. Для більш традиційного смаку можна взяти й [пельмені «Бабусині»](#).

### Інгредієнти

- Пельмені «Фірмові» — 500 г
- Гарбуз — 250 г (або готове запечене пюре з рецепта №1)
- Печериці — 200 г, цибуля — 1 шт., часник — 1 зубчик

- Масло [солодковершкове](#) — 30 г
- Молоко коров'яче [пастеризоване 2,5%](#) — 200 мл
- Борошно — 1 ст. л., мускатний горіх — щіпка, сіль, чорний перець, зелень

### Приготування

1. Гарбуз наріжте кубиками по 1 см, тушкуйте під кришкою з 3–4 ст. л. води 10–12 хвилин до м'якості та розімніть блендером або виделкою в пюре.
2. На вершковому маслі обсмажте цибулю 3 хвилини, додайте нарізані гриби й смажте 6–8 хвилин, до випаровування вологи. Додайте часник.
3. Всипте борошно, перемішайте хвилину. Тонкою цівкою влийте молоко, постійно помішуючи, щоб не було грудочок.
4. Додайте гарбузове пюре, мускатний горіх, сіль і перець. Прогрівайте 3–4 хвилини до кремової густини; якщо соус надто густий, розведіть молоком чи бульйоном.
5. Пельмені варіть у підсоленій воді, не розморожуючи, за інструкцією на упаковці. Вилівіть шумівкою прямо в соус, обережно перемішайте й дайте постояти 1–2 хвилини.
6. Подавайте з чорним перцем і свіжою зеленню.

**Без м'яса і без грибів:** такий самий соус чудово підійде до [вареників «З картоплею»](#) — для тих, хто не їсть м'ясо, або для малят.

## Рецепт 4. Люля-кебаб із гарбузовим пюре та грибним соусом

**Час:** 45 хв | **Порцій:** 4 | **Складність:** легко

Соковитий [люля-кебаб зі свинини та яловичини](#) з рум'яною скоринкою поруч із яскравим гарбузовим пюре — вечеря, яка виглядає святково, хоч готується без зайвого клопоту. Для легшої курячої версії візьміть [люля-кебаб з м'ясом курки](#).

### Інгредієнти

- Люля-кебаб зі свинини та яловичини — 500 г
- Гарбуз — 500 г, картопля — 250 г, масло [солодковершкове](#) — 40 г, мускатний горіх — щіпка
- Для соусу: печериці або вешенки — 250 г, цибуля — 1 шт., молоко — 150 мл, борошно — 1 ст. л., олія — 1 ст. л., кріп
- Сіль, чорний перець

### Приготування

1. Для пюре наріжте гарбуз і картоплю, відваріть до м'якості 15–20 хвилин. Злийте воду (залиште 2 ст. л.), розімніть із маслом, мускатним горіхом і сіллю. Для насиченішого смаку гарбуз можна заздалегідь запекти.
2. Люля-кебаб готуйте за інструкцією на упаковці: на розігрітій грилевій сковороді або в духовці при 200 °С, перевертаючи, поки не з'явиться золотава скоринка, а всередині м'ясо не стане повністю готовим, без рожевих ділянок.
3. Для соусу обсмажте гриби з цибулею на олії 8–10 хвилин. Всипте борошно, перемішайте, влийте молоко та прогрійте до загустіння 3–4 хвилини. Додайте сіль, перець, кріп.

4. Подавайте: пюре — ложкою на тарілку, поруч кебаб, зверху грибний соус. Добре пасує квашена капуста або маринована цибуля.

**Для дітей:** пюре й кебаб подайте без грибного соусу — наприклад, із легким томатним, а гриби залиште дорослим.

### 3 чим подавати й що придумати з залишками

До гарбузово-грибних страв чудово пасують кисло-солоні акценти: квашена капуста, мариновані огірки, зелена цибуля. Із гарнірів виграє картопля: окрім дерунів, можна швидко зробити [картоплю з напівкопченою ковбасою на пательні](#). А ще більше ідей з ковбасками читайте в добірці [«Що можна приготувати з напівкопчених ковбасок: 8 рецептів»](#).

Залишки люля-кебабу чи ковбасок із «човників» зручно взяти школяреві на обід: ідеї та правила зберігання зібрані в статті [«Що покласти школяреві в ланчбокс: 7 ідей із сиром і ковбасою»](#). Якщо любите «лісові» смаки, спробуйте ще й [гуцульський банош із грибами та шкварками](#) або наваристий [закарпатський бограч](#).

### Зберігання та безпека

Готові страви тримайте в закритому контейнері в холодильнику не більше двох діб і розігрівайте до гарячого стану. Пельмені в соусі краще з'їсти одразу, інакше вони розкисають. Копчені вироби й напівфабрикати зберігайте згідно з маркуванням на упаковці, а загальні правила для холодильника, морозилки та кімнатної температури дивіться в таблиці [«Терміни зберігання м'ясних виробів»](#). Обираючи ковбасу в магазині, скористайтеся [чеклістом із 7 кроків](#).

### Часті запитання (F.A.Q.)

#### Який гарбуз найкраще підходить для м'ясних страв?

Найкраще — баттернат, мускатний гарбуз і Хоккайдо: у них щільна солодка м'якоть, яка не розвалюється під час запікання. Великі кормові та декоративні гарбузи більш водянисті й прісні.

#### Чи потрібно знімати шкірку з гарбуза?

У баттернату й мускатного гарбуза шкірку краще зняти — вона жорстка. У Хоккайдо після запікання вона м'яка й їстівна, тож очистити його не обов'язково.

#### Які гриби краще використовувати: лісові чи магазинні?

Підійдуть обидва варіанти. Печериці й вешенки доступні цілий рік та безпечні. Лісові гриби (лисички, білі) ароматніші, але купуйте або збирайте їх лише там, де впевнені в безпеці, і завжди ретельно обсмажуйте чи проварюйте.

#### Чи можна давати ці страви дітям?

Гарбуз корисний і зазвичай подобається дітям. Гриби — важка їжа для дитячого травлення, тому малюкам їх краще не пропонувати, а питання щодо старших дітей обговоріть із педіатром. Рецепти №1, №3 і №4 легко адаптувати без грибів.

#### Чим замінити ковбаски «Апетитні» чи грудинку «Банкетна»?

У «човниках» можна взяти [ковбасу «Домашня» смажену](#), у жарке — [лопатку «Домашня» запечену](#) або [грудинку «Пікантну»](#). Для легшої версії люля-кебабу підійде курячий.

## Чи можна заморозувати готові страви?

Гарбузове пюре заморожується добре. Страви з грибним або молочним соусом після розморожування можуть розшаруватися, тому краще готувати їх свіжими.

Гарбуз, гриби й м'ясо — сезонне поєднання, яке працює і в швидкій вечері на будній день, і в неспішному недільному обіді. Почніть із найпростішого — пельменів у соусі або «човників» із ковбасками, а коли з'явиться час, спробуйте горщечки-жарке. Усі потрібні продукти ТМ «Маршалок» можна купити у фірмових магазинах у Білій Церкві або замовити з доставкою в [онлайн-магазині marshalok.ps.me](https://marshalok.ps.me). Більше рецептів — у розділі [«Блог»](#)

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