



КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ РУССКОГО СЕВЕРА
ОТ КАРЕЛИИ ДО КАМЧАТКИ

СЕВЕР

греет

РАШИД РАХМАНОВ

РАШИД РАХМАНОВ

СЕВЕР

гreet

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ
РУССКОГО СЕВЕРА
ОТ КАРЕЛИИ ДО КАМЧАТКИ

ФОТО БЛЮД
ИЛЬЯ РАДЧЕНКО

АТМОСФЕРНЫЕ ФОТО
ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

хлеб*соль

МОСКВА
2018





СОДЕРЖАНИЕ

ЧИТАТЕЛЯМ	6
ИСТОРИЯ	8
ЗАКУСКИ	
«Хрустады» из вяленой оленины по-энецки	17
Юкола из нельмы – вяленая рыба по-дальневосточному	18
Паштет из лосиной печени по-уральски с черной редькой слабого посола	21
Тосты с олюторской сельдью, свеклой и чесноком	22
ДЕЛИКАТЕСЫ	
Сагдай из муксуна (северного сига) с моченой брусникой	29
Строганина из омуля с тузлуком и сливочным хреном	30
Айбарч, или строганина из северной оленины	33
Дуктэми – сушеная над костром рыба по-эвенкийски	34

МАРИНАДЫ	
Олюторская сельдь домашнего посола	39
Оленина, маринованная с пивом и клюквой	40
Лосось, маринованный с укропом, водкой и свеклой	43
Дука чери – рыба печорского засола	44
САЛАТЫ	
Коми-пермяцкий салат с солониной из лосятины, квашеной капустой, моченой брусникой и толченым картофелем	51
Салат с олюторской сельдью, щавелем и маринованной черемшой	52
Салат с маринованной олениной, черной редькой и таежными ягодами	55
Кылыкыл – камчатский салат с чавычей и ягодами	56

СУПЫ

Крем-суп из уральского пикана (сныти) с яйцом пашот	63
Вятская губница – традиционный суп из сезонных грибов	64
Карельский сливочный суп с треской и форелью	67
Суп-пюре из весенних уральских пистиков с обожженным хлебом	68

РЫБА

Йола чери, или рыба, тушенная в молоке, по-коми-зырянски	73
Арктический голец на гриле	74
Северная камбала на углях с овощами	77
Карась по-якутски, фаршированный собственной икрой	78

МЯСО

Ойогос, или жеребьячи ребрышки по-якутски	85
Скобянка из медвежатины по-эвенкийски	86
Оленина с лисичками и клюквой по-северному	89
Лосятина, томленная с овощами в печи	90

ВЫПЕЧКА

Карельские калитки, уральские шаньги, удмуртские перепечи	96
Черинянь, или традиционный рыбный пирог коми-зырян	99
Рыбные лепешки хантов	100
Пермские посикунчики с «хреновиной»	103

НАПИТКИ

Ырош, или хлебный квас финно-угров	106
Морсы из таежных ягод – облепихи, ежевики и брусники	108
Рерроі, или карельский репный квас	111
Сур, или коми-пермяцкое пиво	113

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Маринованные огурцы, квашеная репа и «мерзлая» облепиха	117
Моченые яблоки и брусника по-уральски	118
Квашеная капуста со свеклой	121
Горлодер, или уральская хреновина	122

СОВЕТЫ

124

Мой путь в профессиональную кулинарию начался сразу по окончании школы. Я люблю готовить, изучать, экспериментировать, а главное – учиться. Кулинария не стоит на месте, развивается очень быстро, и мы должны поспевать за ней. Я много путешествую, знакомлюсь с поварами разных национальностей и концепций, не переставая удивляться безграничности гастрономических изысков каждой культуры.

В новом мире стираются границы между странами и кулинарными традициями различных народов. Сегодня, пожалуй, нет ни одной кухни, где не было бы влияния традиций другого народа. Я убежден, что кулинария каждой страны развивалась с развитием самой этой страны как часть истории.

Тренды, охватившие кулинарный мир нашей планеты, заставляют говорить о них все громче и громче. Отдельного внимания стоит нордическая (северная) кухня. Наши соседи-скандинавы однажды собрались и дружно приняли знаменитый манифест, заложив туда принципы работы и вектор развития своей кухни. Но самое важное правило в нем – это верность традициям. Она и раскрыла богатый потенциал кухни Северной Европы.

Зачастую, посматривая куда-то вдаль, мы не замечаем прекрасного рядом с собой. А ведь мы как никто можем похвастаться разнообразием своих традиций и культур. Красота мира в многообразии, и пожалуй, Россия – единственная страна, которая охватывает кулинарные традиции и культуры различных народов, от самых западных своих границ до Дальнего Востока. Мы несем гастрономию и славян, и северян, и южан, и европейцев, и азиатов. Мы подарили миру такие кулинарные методы, как закваска, мочение, посол, ферментация. Я верю, что когда-нибудь весь мир будет смотреть на кухню нашей страны как на главный кулинарный тренд и шефы со всего мира будут учиться у нас нашей кухне, кухне народов России.



Как понять суровую и красивую кухню северных регионов? Для погружения в кулинарные традиции, несомненно, нужно окунуться в историю и географию нашей большой страны. Суровый климат, географическое положение, сходные природные условия обитания и единый вид традиций нашего огромного Севера, который раскинулся от Кольского полуострова до Чукотского, предопределили повседневную еду северян. На севере европейской части России, от Зауралья до Скандинавии, можно увидеть схожие блюда и методы приготовления. Присмотревшись, мы понимаем, что их большая часть – кулинарное наследие народов древнейшей финно-угорской группы, которая предположительно берет свое начало с Урала. Огромное влияние на формирование гастрономических особенностей этих регионов, севера европейской части России и даже скандинавских стран оказала финно-угорская кухня.

История финно-угорских народов насчитывает много тысячелетий. Семью финно-угров стали называть позднее уральской группой, когда была обнаружена и доказана принадлежность к этой семье самодийских народов Зауралья. Уральская ветвь делится на угорскую, в состав которой входят венгры, ханты и манси (при этом последние два объединяются под общим названием «обско-угорские народы»), на финно-пермскую (коми-зыряне, коми-пермяки и удмурты), волжские народы (марийцы и мордва), и прибалтийско-финскую ветвь (карелы, финны, эстонцы, а также вепсы, ижора, ливы), саамов и самодийские народы (внутри этой группы вычлняются северная ветвь – нганасаны, ненцы и энцы – и селькупы). Половину севера России от Зауралья до Прибалтики населяли народы этой древнейшей группы угро-финской семьи. И прежде чем перейти к изучению блюд народностей Зауралья до самой крайней точки на Камчатке, мы узнаем про кулинарные традиции финно-угров (хотя схожесть блюд народов остальной северной части России все равно будет прослеживаться).





У каждой народности из тех, что населяют северные широты нашей страны (и даже Прибалтики и Скандинавии), сохранилось несколько наиболее характерных, традиционных и любимых блюд, переживших века и дошедших до наших дней. Именно эти блюда в настоящее время составляют ядро национальной кухни финно-угорских народов. Продукты, которые стали основой их своеобразной пищи, поставляли промысловая деятельность — охота, рыболовство, а также сбор грибов и ягод. Именно эти три столпа коренным образом олицетворяют всю кухню народностей Севера. В нее входят разнообразные блюда из мяса диких животных (лосятины, оленины, медвежатины, кабанины), дичи тундры (глухаря, тетерева, рябчика), ягод (брусники, жимолости, морошки, клюквы, земляники, облепихи). Заселяя северные районы страны с суровым климатом и выходом к морям, мы понимаем, что морская рыба, разновидностей которой не счесть, была важным пищевым сырьем. А еще есть речная и озерная рыба, которая тоже входила в рацион финно-угров. Их методы и традиции приготовления еды удивительно похожи.

В отличие от финно-угров, которые под давлением пришедших позднее кочевников двигались на Северо-Запад, за Зауральем северные широты заселяли народности тюркской группы — современные якуты, а также народности тунгусо-маньчжурской группы (эвены, эвенки, нанайцы и др.), палеоазиатская группа (чукчи, коряки, эскимосы, алеуты и др.) и камчадалы. Место их заселения — Крайний Север с его суровой погодой и скудной растительностью, безусловно, отражает все традиции приготовления еды. Рыболовный промысел и оленеводство — основные «поставщики» пищи. В кухне народов Севера практически отсутствуют первые блюда, основными и чуть ли не единственными в рационе являются различные блюда из мяса, рыбы, которые часто употребляются без тепловой обработки и без гарнира. Ведя кочевой образ жизни, эти народы практически не занимались возделыванием земли, ограничиваясь собирательством диких ягод. Готовили они их и с мясом, и с рыбой, а также варили из них различные морсы. Практически все кухни народов этой части страны немислимы без оленины. Олени, пожалуй, их самое главное богатство. Это, как мы уже выяснили, и мясо на столе (его и варят, и жарят, и едят сырым), и теплый чум (переносное жилище), а также одежда с обувью, на которые идет оленья шкура, и средство передвижения (олений впрягают в ездовые сани — нарты).





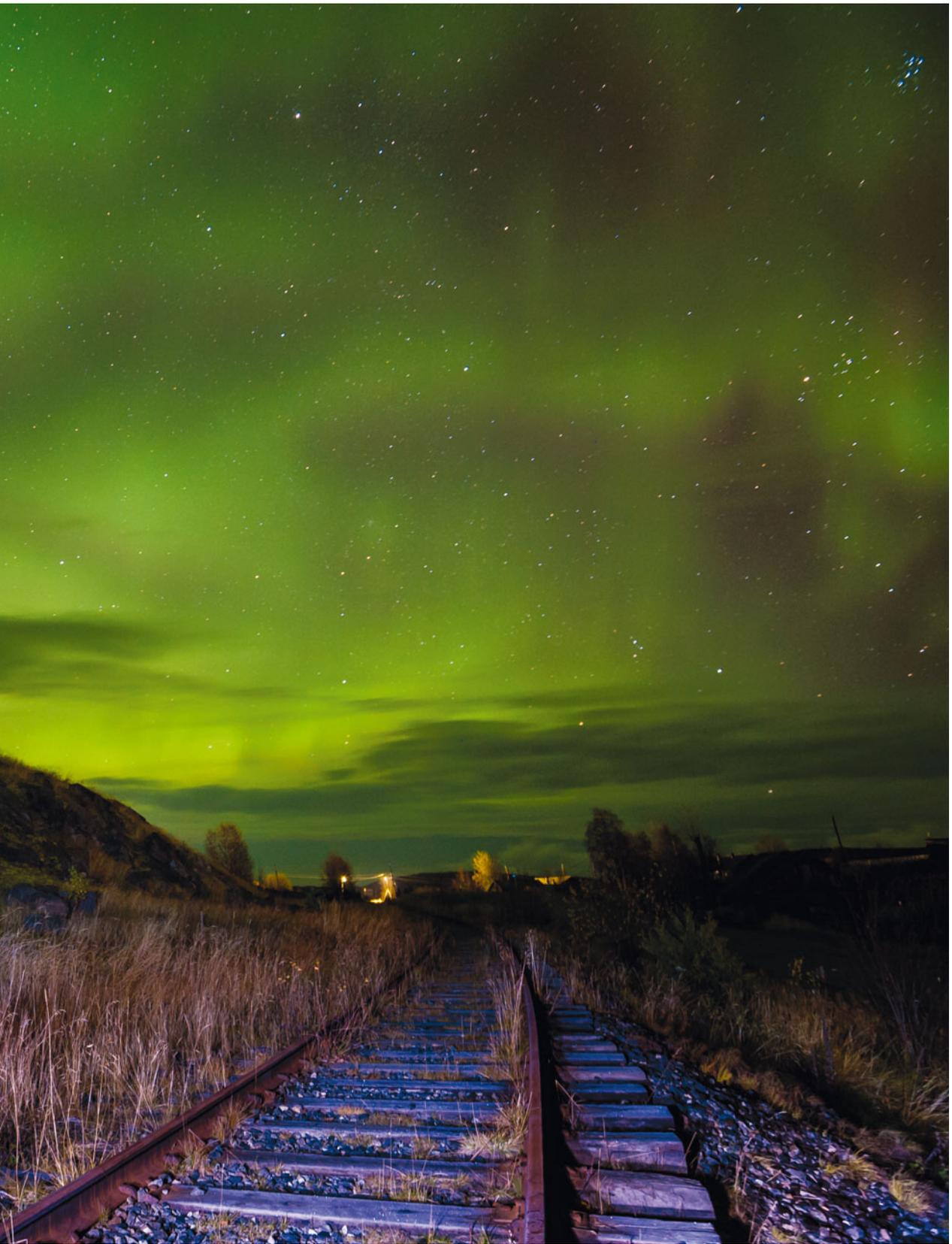
Народы этих широт употребляют множество блюд из оленины. Ее едят в свежем, замороженном и сушеном виде, причем сушат исключительно без тепловой обработки, на морозе. Некоторые традиции довольно специфические для современного человека. Например, сырое мясо оленя могут запивать свежей кровью. Более того, северяне готовят очень много блюд с кровью (она идет в супы, блинчики, соусы). Возможно, читателю многое покажется странным, но это нужно принять как часть нашей большой истории и традиций народностей. Такие обычаи зародились как следствие необходимости выживания, в них — главные секреты здоровья жителей субарктических территорий. Сытная, богатая протеинами пища помогает коренным жителям поддерживать теплообмен в суровом климате Крайнего Севера. Сырое мясо с кровью удовлетворяет потребность организма в витаминах С и В₂, которые оберегают от цинги.

Ограниченный доступ к огню и необходимость длительного хранения продуктов долгой зимой подарили кулинарии строганину, рубанину, солонину, сагудай. На севере Урала в короткое лето старались запастись продуктами впрок и активно занимались мочением, квашением, солением. Мочили яблоки и ягоды, квасили не только капусту и другие овощи, но и мясо с рыбой. Также нехватку витаминов северянам восполняют растущие в тундре ягоды — голубика, морошка, клюква, вороника, брусника, куманика. Дикий шавель, черемша, гусиная пажить, исландский мох и другие дикие растения и лишайники тоже являются богатыми источниками витаминов и микроэлементов.

Кухня нашего Севера не менее прекрасна, чем кухня Nordic, которую так активно пропагандируют шеф-повара. Надеюсь, что каждый из вас найдет для себя что-то вкусное и откроет что-то новое в обычаях и кулинарных традициях нашей большой страны.

Посвящаю книгу своим родным и близким. Спасибо вам за веру в меня и поддержку!





ЗАКУСКИ







«Хрустады» из вяленой оленины по-энецки

Юколу северяне готовят и из рыбы, и из мяса. Ее разновидности я настоятельно рекомендую вам попробовать, если будете в тех местах. В современном виде юкола прекрасно подойдет как закуска к пиву, и конечно для пущего удовольствия мы при приготовлении насытим мясо специями, которые хорошо сочетаются с этим напитком. Естественно, мы не будем сушить юколу все лето (благо, прогресс шагнул далеко вперед), а быстро и вкусно приготовим в домашних условиях.

Оленина	500 г
Соевый соус	50 мл
Оливковое масло	100 мл
Можжевельные ягоды	10 г
Кориандр	10 г
Кумин	10 г
Паприка	8 г
Орегано	5 г
Морская соль	10 г
Черный дробленый перец	5 г

17

1. Мясо зачищаем от прожилок и пленок, режем длинными ломтиками. Можно немного отбить их ножом. Все остальные ингредиенты смешиваем в миске. В получившийся маринад на пару часов кладем мясо, время от времени перемешиваем.
2. Затем его полоски насаживаем на деревянные шпажки и подвешиваем на решетку духовки, предварительно разогрев ее до 80-100 °С. Так сушим мясо пару часов, следя, чтобы оно не получилось слишком сухим (нам нужно получить подвяленную текстуру).
3. Готовую юколу лучше хранить в вакуумном пакете, аккуратно выдавив оттуда воздух.

С О В Е Т Вы изрядно удивите своих друзей и родных, подав на вечеринке как закуску «хрустады» из оленины, приготовленной по-северному.

Юкола из нельмы – вяленая рыба по-дальневосточному

Русская пословица «Летний день год кормит» относится и к условиям Севера. Кто не успел за лето сделать необходимые запасы, того северная зима не прощала. А заготовки на зиму северяне испокон веков делали из всего, чем одарила их природа. И рыболовство в этом занимало одно из ведущих мест. В принципе, заготовка рыбы ничем не отличалась от заготовки мяса и ягод – применялись те же доступные методы: закваска, сушение и вяление. Именно они и подарили блюда, необычные для нас, но когда-то повседневные для северных народов. Одно из них – юкола. Это высушенная на сухом морозе и солнце рыба, преимущественно лососевых пород. Если северяне Зауралья и всей европейской части России имели доступ к соли для заготовки продуктов, то у народов Дальнего Востока такой возможности не было. Именно поэтому там широко распространились сушка и вяление. Они одновременно являлись способами консервирования и восполнения соли. Юколу вялят на солнце и ветру и коптят в дыму. В пасмурную погоду и во время дождей ее иногда вялят и коптят внутри чумов, покрытых свежими оленьими шкурами и ровдугами. От разложенного внутри сильного дымокура не только вялятся рыбины, но и должна прокоптиться сама покрывка чума.

У рыбы, предназначенной на юколу, удаляют голову и внутренности. Затем ее разрезают пополам вдоль спины до хвоста. Иногда такой разрез делают вдоль по позвоночнику, не трогая брюшной части. Тогда в распластанном виде из рыбы получается одна широкая пластинка. Затем удаляют позвоночный столб и все кости. Оставшуюся мякоть с внутренней стороны надрезают острием ножа для лучшей сушки и вяления. Если не делать таких надрезов, мякоть мясистых рыб может и скиснуть, и протухнуть, не успев высохнуть и провялиться. Надрезанное филе остается висеть на нетронутой коже. Разделанные пласты рыбы размещают на специальных вешалах, снабженных дымокуром.

Я взял нельму, разделал на филе, полностью удалил из рыбы кости и сделал характерные надрезы. Немного посолив и поперчив, разложил нельму близ дыма живого огня дровяной печи.

Попробовав юколу, вы поймете, почему кухня самодийских народов Севера не похожа ни на одну из других и самобытна сама по себе.





Паштет из лосиной печени по-уральски с черной редькой слабого посола

Печень лося – достаточно сложный продукт. В отличие от говяжьей или куриной она очень сильно отдает дичью и лесом. И этот вкус необходимо сбалансировать другим мясным продуктом, чтобы вышло не слишком приторно. Для этого я добавляю туда мякоть куриных окорочков. Как мне кажется, она идеально оттягивает вкус дичи и создает необходимый баланс во вкусе. А гарнир к паштету в виде соленой редьки – тоже история. Приготовленная таким способом репа и редька – один из традиционных вариантов заготовки этих корнеплодов у финно-угорских народов.

Лосиная печень	1 кг
Молоко	1,2 л
Растительное масло	100 мл
Куриные окорочка (мякоть)	300 г
Репчатый лук	100 г
Морковь	100 г
Чеснок	50 г
Сливки	100 мл
Говяжий бульон	примерно 100 мл
Тимьян	10 г
Коньяк	50 мл
Сливочное масло	500 г
Соль	10 г
Черный перец	10 г
для подачи	
Черная редька	150 г
Морская соль крупного помола	по вкусу

1. Печень тщательно промываем в проточной воде, чтобы удалить всю желчь, а затем вырезаем протоки, которые могут ухудшить вкус паштета.
2. Затем для «умягчения» (удаления горечи, вредных веществ и кровяного привкуса) замачиваем печень на ночь в молоке.
3. Делаем обжарку из овощей, добавляем туда предварительно нарезанную печень и мякоть окорочков, хорошенько обжариваем со специями.
4. Фламбируем коньяком, затем добавляем сливки и бульон, тушим на медленном огне 10-15 минут. Даем остыть.
5. Измельчаем в блендере до однородной консистенции, добавляя туда по чуть-чуть сливочное масло.
6. Протираем через мелкое сито и убираем в холодильник застывать.
7. Подаем паштет с тонко нарезанной редькой, посыпанной морской солью.

С О В Е Т Убедитесь, что в печени нет пузырей или уплотнений. Если есть, она не годится в пищу.

Тосты с олюторской сельдью, свеклой и чесноком

22

Кухня наших соседей-скандинавов немыслима без атлантической (считай, норвежской) сельди. Королем датской кухни называют знаменитый смёрребрёд, классический вариант которого, естественно, готовится из сельди. А если вы пробовали нашу олюторскую (считай, тихоокеанскую) сельдь, то знаете, что она намного вкуснее атлантической. Как и наш крестьянский хлеб, а также наши традиционные пасты из корнеплодов. Я хочу поделиться с вами рецептом блюда наподобие датского смёрребрёда, но из своих, родных продуктов и вкусов.

Ржаной хлеб (желательно бородинский)	200 г
Крестьянское сливочное масло	15 г
Олюторская сельдь домашнего посола (см. рецепт на стр. 39)	50 г
Свекольная паста	30 г
Огурец	20 г
Вареное яйцо	1 шт.
Красный лук	10 г
Уксус крепостью 9%	1 мл
Сахар	1 г
Соль и перец	по вкусу
Свежий укроп	несколько веточек

ДЛЯ ПАСТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Запеченная свекла	500 г
Чеснок	30 г
Домашний майонез	200 г
Хрен	20 г
Соль и перец	по вкусу

1. Делаем пасту: запеченную свеклу, очищенный чеснок, майонез и хрен измельчаем в блендере до кашеобразного состояния. Солим и перчим по вкусу.
2. Собираем бутерброд. На хлеб намазываем сливочное масло, кладем тонко нарезанный огурец и пасту из свеклы, нарезанное дольками вареное яйцо и конечно же вкуснейшую олюторскую сельдь.
3. Украшаем маринованным луком (для этого тонко режем его и сбрызгиваем уксусом, добавив соли и сахара по вкусу) и свежим укропом.







ДЕЛНИКАТЕСЫ







Сагудай из муксуна (северного сига) с моченой брусникой

Еще одно из знаменитых блюд кухни народов Севера. Сагудай в переводе с энецкого означает «есть сырым». Готовят его из жирных видов рыбы – муксуна, чира, сига. Вкусным он получается и из чавычи, семги, кижуча, горбуши, но главное условие успеха – это свежесть рыбы.

Сейчас можно встретить много рецептов приготовления сагудая, и часто я слышу, что обязательный элемент маринования – уксус. Это не так. Сагудай северяне традиционно ели сырым, немного посолив и поперчив. Уксуса в их обиходе не могло существовать в принципе. На севере считают, что уксус портит вкус рыбы и что суть этого блюда – наслаждение ее настоящим, природным вкусом.

По сути, сагудай и строганину отличает лишь состояние рыбы – свежая она или замороженная, ведь фактически это одно и то же блюдо. В короткое теплое время года северяне ели сагудай в виде свежевывловленной рыбы, а зимой – в виде замороженной, которая уже называлась строганиной. Но это история. Позднее, уже в европейской части России, северное блюдо начали готовить и с уксусом, и со свежавыжатым соком лимона (а затем и лайма). Я ел много вариантов сагудая, и свежий тоже неплох. Но маринованный в соке цитрусовых мне нравится больше, а кислинка моченой брусники придает этому блюду более изысканный вкус.

Рыба (лучше всего муксун)	1 кг
Репчатый лук	300 г
Лимонный (лаймовый) сок	200 мл
Свежая кинза	50 г
Моченая брусника (см. рецепт на стр. 118)	200 г
Соль и перец	по вкусу

1. Рыбу режем кубиками или ломтиками, солим и перчим. Добавляем лук, нарезанный полукольцами, заливаем соком лимона. Оставляем мариноваться на пару часов.
2. Перед подачей добавляем в маринованную рыбу свеженарубленную кинзу, тщательно перемешиваем.
3. Выкладываем рыбу на тарелку, сбрызгиваем маринадом и добавляем бруснику.

Строганина из омуля с тузлуком и сливочным хреном

Стоит заговорить о кухне Севера, как на ум, конечно, приходит знаменитое блюдо под названием «строганина». Это нарезанная стружкой замороженная рыба или оленина, которую едят, макая в соль с перцем или в различные соусы.

Географическое расположение и суровый климат преопределили быт и еду северян. И строганина – следствие этого, ведь она сейчас считается деликатесом, а для народов Севера была самым обычным блюдом. Готовят ее из вкуснейших северных рыб лососевых пород – таких, как нельма, муксун, чир, омуль. В ресторанах подают строганину из норвежского лосося. Вкусна она и из дальневосточных Лососевых – кижуча или чавычи.

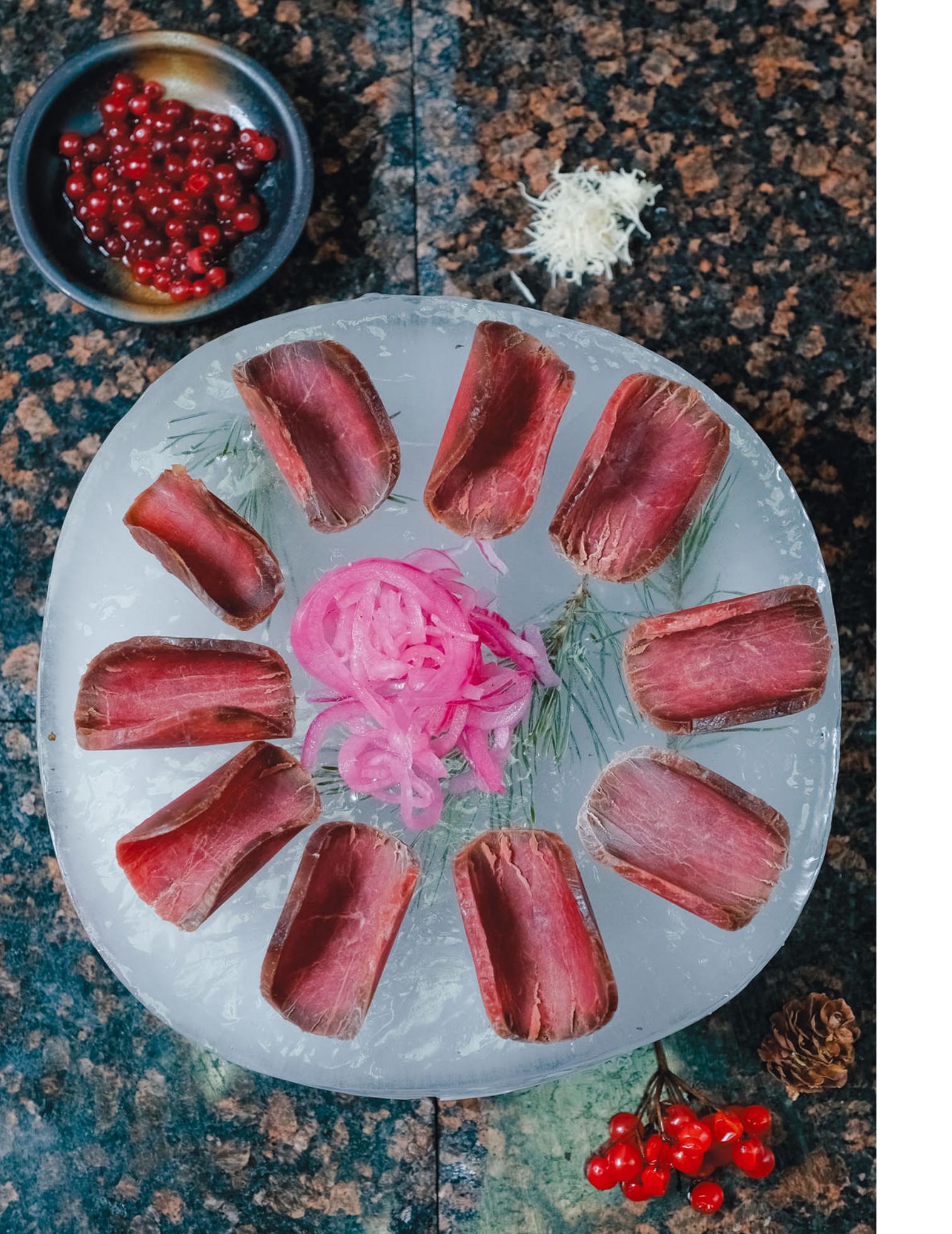
Мы приготовим строганину из омуля, потому что он идеально подходит для этого блюда. Свежесть строганины из рыбы определяется так: при поедании она должна таять во рту, как сливочное масло. Это блюдо северные рыбаки ели зимой, моментально замораживая на снегу свежевывловленную рыбу. Но прогресс ушел далеко вперед, и на прилавках все чаще появляется вкуснейшая северная рыба, подвергшаяся при вылове сухой заморозке и нисколько не растерявшая своих вкусовых свойств.

Рецепта как такового нет, есть метод, который называется так же – от слова «строгать». К строганине из рыбы традиционно подают различные «макалы» из тузлука (этим словом тюркского происхождения называют раствор соли, образовавшийся при посоле рыбы), смеси соли и черного перца, брусничного соуса, сливочного хрена. Сейчас можно встретить и «макалы» из соевого соуса и других видов соусов, хорошо сочетающихся с рыбой. Фантазия поваров безгранична, ведь все ее усилия направлены на то, чтобы сделать блюдо вкусным и красивым.

Мы же приготовим традиционный вариант строганины. Это целый спектакль «Кухни северных районов России», который вы можете устроить за праздничным столом в кругу гостей и родных. Уверен, им это очень понравится.

-
1. Берем замороженную рыбу и аккуратно снимаем с нее кожу (такая рыба чистится легко). Для устойчивости рыбы вы можете удалить голову, сделав основание плоским.
 2. Затем острым ножом аккуратно строгаем рыбу. Подаем на стол подмороженной, с заранее приготовленными соусами.





Айбарч, или строганина из северной оленины

Оленина – важная составляющая рациона народов Крайнего Севера. Именно из нее они получали белок и витамины, без которых заболели бы цингой и не выжили в суровом таежном климате. Айбарч с языка коми-ижемцев переводится как «строганина». Еще его называют кын яй, что означает «замороженное мясо». В отличие от зырян, которые жили на территории Коми и издревле занимались охотой и рыболовством, немногочисленный народ коми-ижемцев, населявший бассейн среднего течения реки Печоры и ее притока реки Ижма, разводил оленей. Строганина из молодой оленины считалась у ижемцев деликатесом, а с морошкой, брусникой, черникой, черемухой и другими ягодами мерзлое мясо оленя превращалось в изысканнейшее блюдо.

Сейчас строганина – одно из популярнейших блюд северной кухни. Готовить ее несложно, надо всего лишь правильно нарезать мясо. Оленина сама по себе экологически чистое мясо, а для человека она полезнее, чем другие виды, из-за своих диетических свойств. Так что если вам попадетсЯ в продаже это удивительное мясо, убедитесь, что оно безопасно, и обязательно попробуйте его в виде строганины. Ничто не сравнится с естественным вкусом дичи, поэтому я рекомендую использовать только соль и перец. Именно такой ее любят и едят наши северяне, без всяких лишних приправ. Это по-нашему, по-настоящему.

Замороженная оленина	1 брусок
Репчатый лук, соль и перец	по вкусу

1. Мясо промываем, обсушиваем и зачищаем от сухожилий.
2. Заворачиваем в пищевую пленку в виде колбаски, как для карпаччо, и отправляем в морозильную камеру.
3. Перед подачей на стол аккуратно снимаем пленку и строгаем мясо так, чтобы получились полоски толщиной не более 2 мм и длиной не более 10 см.
4. Подаем с перцем, солью и луком. По желанию можно добавить листья рукколы, пармезан, бальзамический уксус и другие ингредиенты.

Дуктэми – сушеная над костром рыба по-эвенкийски

34

Интерес к кухне нашей страны велик. Во время путешествий меня часто просят рассказать побольше о наших кулинарных традициях и культуре еды как таковой. О закваске, методах посола, мочении и вялении, которыми славились наши народы испокон веков. В модных журналах, на сайтах и передачах все чаще можно увидеть рыбу над костром. Именно так ее сушат и коптят наши тунгусские народы Крайнего Севера, часть которых проживает еще и на Аляске. Это блюдо называется дуктэми.

Расскажу о нем подробнее, потому что способ приготовления сохранился с древнейших времен и я уверен – он вас заинтересует.

У народов Крайнего Севера, хоть они и относятся к разным этническим группам, схожие кулинарные традиции и обычаи. Коренные причины этого – схожие условия обитания и быт. Как и многочисленные блюда северной кухни, дуктэми зародилось как способ заготовки рыбы на зиму. Сейчас же оно считается деликатесом, который подают дорогим гостям в праздники. Дуктэми едят, обмакнув в рыбий жир и немного посолив.

Способ приготовления очень схож с вялением юколы. Но если в этом случае рыбу можно было приготовить, высушив на морозе или солнце, то дуктэми имеет копченый вкус, который затем отдает всем блюдам, в которые эвенки его добавляют. Высушив дуктэми и измельчив в порошок, который они называют порса, с ним варят супы, пекут лепешки и даже едят его просто так. Разумеется, самой подходящей рыбой для дуктэми считались Лососевые – их всегда ценили за вкус, к тому же в северных водах этой рыбы водилось великое множество.

Северные народы, имевшие выход к морям и питавшиеся преимущественно рыбой, подарили миру множество способов консервирования, которые сегодня лишь немного усовершенствованы. Опыт и наследие наших предков продолжают в современной истории.



МАРИНАДҒЫ







Олюторская сельдь домашнего посола

Такое название этот вид получил по географическому признаку вылова: его добывают в Олюторском заливе Берингова моря на Камчатке. Олюторская сельдь очень жирная и питательная, поэтому знатоки считают ее эталоном среди Сельдевых. Приготовление состоит из двух этапов – посола и выдержки в пряном масле. Если вы купили уже засоленную сельдь, вымачивайте ее в молоке несколько часов для удаления лишней соли, а затем сразу залейте маслом. При посоле мы будем использовать скандинавскую формулу засола 1 : 2 : 3 (1 столовая ложка уксуса крепостью 9%, 2 столовые ложки сахара и 3 столовые ложки воды), которой они придерживаются всегда. А затем зальем ее пряным маслом.

Свежая олюторская сельдь 600 г

ДЛЯ ПОСОЛА

Уксус крепостью 9% 100 мл

Сахар 200 г

Вода 300 мл

ДЛЯ ПРЯНОГО МАСЛА

Оливковое масло 1 л

Морковь 150 г

Красный лук 150 г

Лук-порей (белая часть) 100 г

Можжевельные ягоды 10 г

Семена горчицы 10 г

Лавровый лист 2-3 шт.

Душистый перец 10 г

С О В Е Т Масло – отличный проводник и органический растворитель ароматов и специй, которые в него добавили.

1. Вымачиваем селедку целиком в посоле, так она впитает его равномерно.
2. Разогреваем масло и добавляем в него специи.
3. Даем остыть, выкладываем туда же нарезанные морковь и оба вида лука.
4. Опускаем в масляную заливку рыбу, из которой предварительно удалили кости, и даем настояться пару дней. Масло, впитавшее вкус специй, отдаст его рыбе.

Оленина, маринованная с пивом и клюквой

40

Наряду со скандинавским способом маринования лосося под названием гравлакс («закопанный лосось»), сейчас все более популярным становится и «закапывание» оленины. Естественно, в наши дни уже никто не зарывает в землю ни рыбу, ни мясо, благо технологии шагнули далеко вперед. Потомки викингов маринуют оленину в темном пиве, благодаря чему получается очень изысканный и притягательный вкус. Я взял для основы маринада местное пиво, а специи оставил те же, что и для гравлакса: соль, сахар и перец. Добавил немного можжевельных ягод, размолотых в пудру (мне нравится добавлять их в дичь, ягоды усиливают ее лесной вкус). Промариновав несколько дней мясо, вы получите отменную закуску, вкус которой удовлетворит даже самого взыскательного гурмана.

Оленина	2 кг
Сахар	50 г
Можжевельные ягоды	20 г
Темное пиво	1 л
Соль	100 г
Репчатый лук, клюква и перец крупного помола	по вкусу

1. Промываем и зачищаем мясо от сухожилий и пленок.
2. Натираем его смесью соли, сахара, перца и размолотых можжевельных ягод. Кладем в глубокую посуду и заливаем пивом. Если у вас есть вакууматор, вы сможете намного ускорить процесс (это очень эффективный и быстрый способ маринования).
3. Накрываем емкость пищевой пленкой и проткнув на ней пару небольших дырочек (мясо должно дышать), убираем в холодильник на 3-4 дня.
4. Затем вынимаем мясо из посуды, даем стечь маринаду и обсушиваем бумажным полотенцем.
5. Нарезаем мясо тонкими полосками и подаем на стол с хрустящими хлебцами, луком и клюквой.

С О В Е Т Многие стараются использовать вырезку, но она дорогая, так что ничего страшного, если у вас тазобедренная часть оленя: она вполне подойдет для этой закуски.





Лосось, маринованный с укропом, водкой и свеклой

Есть у наших соседей знаменитый гравлакс (gravlax) – от усеченного gravad lax («закопанный лосось»). Так называется старинный шведский метод консервирования рыбы в земле.

Скандинавия – морской край. Местные жители испокон веков ловили и ели рыбу. В суровые времена Средневековья скандинавские рыбаки, чтобы сохранить выловленную рыбу на долгую зиму, щедро солили ее, натирали различными специями и закапывали в землю. Отсюда и название gravlax – «закопанный лосось». При таком способе приготовления ферментированная рыба получалась невероятно вкусной – в меру соленой, пряной, нежной, буквально тающей во рту. И рыба семейства Лососевых всегда была желанной едой на столе у наших народов Севера. Сейчас же лосось в том или ином виде – одна из любимейших рыб на любом русском застолье. Я хочу поделиться своим рецептом маринования, который, уверен, вам понравится.

Очищенное филе лосося	1,5-2 кг
Водка	100 мл
Лимоны	2 шт. (цедра)
Соль	200 г
Сахар	100 г
Молотая гвоздика	20 г
Молотый белый перец	10 г
Свежий укроп	100 г
Вареная свекла	500 г

43

1. Филе лосося без кожи, предварительно обтерев сухим бумажным полотенцем, заливаем водкой. Даем рыбе ее немного впитать, а затем натираем сверху лимонную цедру.
2. Делаем смесь из соли, сахара, перца и гвоздики и засыпаем ею филе. Сверху равномерно выкладываем мелкорубленный укроп и мелко натертую свеклу.
3. Накрываем посуду с маринованным лососем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 2-3 дня.
4. Затем стряхиваем с филе свеклу и опять добавляем мелко нарезанный укроп. Хранить филе можно, заморозив небольшими кусками.

С О В Е Т Такая маринованная рыба идеально сочетается с горчичным соусом и творожным сыром. Ее подают и как отдельное блюдо, и в салатах, на бутербродах и т. д.

Дука чери – рыба печорского засола

«Забродившая рыба, да еще прошлогодняя? Нет ничего вкуснее!» – скажут о своем знаменитом на весь мир сюрстрёмминге шведы. Квашеная селедка – традиционное шведское блюдо, которое манит туристов со всего света в эту страну. А вы знали, что и у нас есть такой метод ферментации рыбы? Нет? Тогда знакомьтесь: дука чери (коми-зырянск.), или, как ее еще называют, рыба печорского засола. Для коми была характерна такая ферментация как способ закладки рыбы на длительное хранение. Свежую рыбу солили обычным способом, но бочки оставляли при теплой погоде на солнце, а в холодную погоду заносили в избу. Готовность такой рыбы определяли по специфическому запаху.

44

Дука чери была повседневной пищей крестьян, ее брали с собой и охотники, и рыболовы. Сегодня это скорее экстремальная еда, хотя она до сих пор в особом почете у ряда жителей населенных пунктов, расположенных в бассейнах рек Вычегда и Печора. Употребление в пищу дурно пахнущего деликатеса – настоящий тест на мужество, который делит людей на два лагеря: истинных поклонников дука чери и его ярых противников. Но шведы гордятся сюрстрёммингом, а значит, и у нас есть предмет гордости – рыба печорского засола. Она хорошо усваивается организмом человека, считается средством против цинги, имеет нежный вкус, но, к сожалению, отличается тяжелым запахом. Внешне готовая рыба печорского засола напоминает студенистую массу, которую ели в сыром виде, макая в блюдо с рыбой хлеб или черпая ее ложками и заедая хлебом. Менее заквашенная рыба, еще сохраняющая форму, использовалась для рыбников. Их обычно подавали к чаю. Такой способ заготовки, как квашение, способствовал увеличению содержания витамина С в этом продукте в несколько раз, что имело огромное значение для поддержания витаминно-минерального баланса в организме человека в условиях Крайнего Севера.

Заглянем в архивные записи: «Так, в 1913 году в Архангельске во время знаменитой Маргаритинской ярмарки санитарный надзор забраковал товар у нескольких купцов, прибывших из края Зырянского. Царевы слуги считали, что негоже предлагать горожанам гнилой товар. Все доводы о том, что рыба «не гнилая», а мезенско-печорского засола, имеющая пусть и тухловатый запах, зато вкус у нее изумительный, да к тому же сами архангелогородцы до нее весьма охочи, не подействовали. В итоге рыбу конфисковали и закопали». Так как рецепт древнейший и в разных регионах Коми рыбу готовили по-разному, мне пришлось следовать самому распространенному и прислушиваться к советам местных жителей. И этот эксперимент с квашением рыбы – отдельная курьезная история.

Рыбу солят и оставляют в теплом месте для брожения. Затем ей нужна прохлада. Заквасил я рыбу в конце лета, осенью от нее пошел характерный непривычный запах. Поздней осенью вонь стояла уже невероятная. Я не знал, куда девать будущий «деликатес», все вокруг ругали меня и просили избавиться от рыбы. Благо экспериментировал я вдали от города, на Каме, близ ресторана, где работаю. На проплывающих мимо кораблях, наверное, и не подозревали, что за деревянная кадка свисает на веревках над водой. В декабре рыба была готова, хотя знающие люди советовали закопать ее в мерзлую землю до весны, как делали в старину. Готовность дука чери определяют так: при поднятии рыбки за хвост мясо должно само сползть с костей. Я долго не мог пересилить себя и ее попробовать – запах был невыносимо отталкивающим. Но все-таки решился – с картошкой, брусникой и творожным сыром. И ел я ее так же, как едят сюрстрёмминг, – на хрустящих хлебцах. Вкус дука чери я не смогу описать, вам нужно попробовать самим, и лучше где-нибудь на даче!







САЛТАТЫ







Коми-пермьяцкий салат с солониной из лосятины, квашеной капустой, моченой брусникой и толченым картофелем

Наверное, в этом салате сочетаются все способы, которыми таежные уральцы заготавливали продукты на долгие зимы. Это и засолка мяса лося (солонина), и квашение капусты, и маринование грибов, и мочение ягод (например, брусники). Несколько рецептов вы найдете в этой книге в соответствующих разделах.

Отдельно остановлюсь на солонине из лосятины. Как и многие северные блюда, солонина появилась из-за необходимости запастись продуктами на долгие зимы. Так консервировали мясо лося и оленя: его натирали солью и складывали в подобие холодильника – в яму в промерзлом грунте, выложенную камнями, – а потом засыпали землей. Такой способ был распространен среди многих народов Севера (якутов, эвенов, эвенков, нганасанов).

Этот салат для меня олицетворяет историю и культурные традиции народов Северного Урала. Мы используем мокрый посол, потому что он имеет некоторые преимущества перед сухим. При мокром посоле соль проникает в мясо быстрее и распределяется равномерно, продукт получается нежным и умеренно соленым (в отличие от сухого, где мясо сильно обезвоживается, становясь сухим и жестким). Кроме того, солевой раствор проще насытить специями.

С О В Е Т Можно добавить в салат красный лук и слабосоленые огурчики.

ДЛЯ СОЛОНИНЫ

Лосятина, оленина или говядина	2 кг
Вода	5 л
Соль	150 г
Можжевельные ягоды (сушеные)	40 г
Горчица (семена)	40 г
Фенхель (семена)	40 г
Сушеный тимьян	25 г
Свежий чеснок	40 г

ДЛЯ САЛАТА

Солонина	50 г
Маринованные грибы	50 г
Квашенная капуста	50 г
Отварной картофель	75 г
Моченая брусника	25 г
Маринованный лук	10 г
Зелень	2 г

-
1. В воду добавляем соль и специи, доводим до кипения и через несколько минут снимаем с огня.
 2. Даем рассолу остыть, заливаем им мясо и на 10-12 дней убираем в холодильник.
 3. Вынимаем из рассола, обсушиваем полотенцем и коптим над костром. Получится в меру соленая и сочная солонина, с которой мы и приготовим салат. Он прост: достаточно красиво его подать.
 4. Мясо режем кусочками или ломтиками, немного подогреваем и выкладываем на тарелку, рядом кладем маринованные грибы, квашеную капусту, моченую бруснику и отварной толченый картофель.

Салат с олюторской сельдью, щавелем и маринованной черемшой

А вы знаете, что ныне любимый всеми салат, одно из главных праздничных блюд на русском столе – сельдь под шубой – современный представитель древних скандинавских салатов с этой рыбой? У потомков викингов он так и назывался – селедочный салат. И только много позднее и в России, и в Скандинавии его начали заправлять вошедшим в моду майонезом, выкладывая продукты слоями.

Сельдь всегда была одной из главных рыб в рационе современных норвежцев, шведов и датчан, а вареные корнеплоды – основной едой крестьян Северной Европы. Даже сейчас они очень ценят чистый и натуральный вкус продукта, дарованный ему природой. А вкусы этих людей ближе всего русскому человеку. Поэтому, наверное, типичное блюдо северной кухни сейчас украшает столы во всех уголках нашей большой страны. Предлагаю приготовить этот салат, следуя традиционному рецепту, но добавив в него черемши и сезонного щавеля.

Олюторская сельдь (см. рецепт на стр. 39)	200 г
Картофель	200 г
Морковь	150 г
Свекла	150 г
Розмарин	10 г
Оливковое масло	45 мл
Свежий щавель	200 г
Моченая брусника	50 г
Свежий укроп	20 г
Маринованная черемша,	
Соль и перец	по вкусу

1. Тщательно моем (можно специальной щеткой) под проточной водой овощи. Сбрызгиваем их оливковым маслом, посыпаем розмарином и каждый плод заворачиваем в пищевую фольгу. Отправляем в духовку запекаться при 220 °С на 30-40 минут. Затем даем остыть, чистим, немного солим и перчим.
2. Перебираем зелень, моем, обсушиваем.
3. Собираем салат: тщательно перемешиваем крупно нарезанные овощи, моченую бруснику, щавель и маринованную черемшу.
4. Выкладываем на тарелку, добавляем нарезанную ломтиками селедку. Подаем, украсив укропом.





Салат с маринованной олениной, черной редькой и таежными ягодами

Из оленины, замаринованной в пиве (см. рецепт на стр. 40), можно приготовить замечательный салат, где каждый дополняющий ингредиент будет вам напоминать о тайге и вкусах дикой природы. Мясо оленя часто выдерживают в соусе, приготовленном из местных диких ягод – облепихи, брусники и клюквы, кислотность которых делает оленину нежнее и сочнее. А приготовленное на гриле мясо нередко подают с различными джемами и соусами из ягод, потому что они отлично сочетаются с темной диетической олениной.

Также у северян много салатов, в которых основной продукт (рыбу или мясо) смешивают с дикими ягодами. Например, кылыкил (камчатский салат) с олениной.

Маринованная оленина	100 г
Черная редька	20 г
Маринованные грибы (любые)	50 г
Ягоды (морозика, брусника, жимолость)	30 г
Свежая зелень	5 г

1. Оленину нарезаем ломтиками и выкладываем на тарелку.
2. Редьку моем и тонко режем, выкладываем рядом с олениной и слегка солим.
3. Рядом кладем маринованные грибы и ягоды (вы можете взять любые, какие найдете).
4. Добавляем немного зелени по вкусу.

Кылыкил – камчатский салат с чавычей и ягодами

56

Блюда из рыбы и морепродуктов – основа кухни народов Дальнего Востока, таких как камчадалы, коряки, алеуты и другие. Она впитала в себя традиции коренных кочевых народов, их умение быстро и вкусно готовить блюда из свежих повседневных продуктов. Кылыкил (он же толкуша, инчушка или кирилка) – традиционное блюдо коряков, аборигенов севера Камчатки, впоследствии его начали готовить и их соседи. Этот салат входит в пятерку блюд, которые обязательно нужно попробовать, будучи на Камчатке. Он состоит из рыбы (обычно семейства Лососевых) и диких ягод (исходно шикши), а заправляют его рыбьим жиром. Сейчас в него добавляют отварные корнеплоды.

Традиционный кылыкил готовится очень просто: рыбу отваривают, кости выбирают, а мякоть крошат, перемешивают с ягодами и заправляют жиром. Предлагаю немного переосмыслить рецепт и приготовить его по-современному, заменив отварную рыбу на подкопченную и добавив дополнительные ингредиенты.

Я готовлю кылыкил из подкопченной чавычи, вкус которой превосходит других Лососевых. На севере каждый рыбак издавна мечтает поймать эту рыбу, «короля-лосося» или, как ее еще называют, «князя лососей». Сейчас чавычу можно много встретить в разном виде на прилавках магазинов – и вяленую, и подкопченную, и соленую. Из ягод я предпочитаю «мерзлую» морошку, шикшу и «царь-ягоду» Севера – бруснику. Ну и конечно, как любитель витаминов, добавляю свежую зелень и немного творожного сыра (он идеально сочетается с чавычей). Вы же можете взять любого лосося, любые ягоды и зелень по вашему вкусу. Заправлять салат лучше всего облепиховым маслом.

Чавыча	80 г
Ягоды	80 г
Зелень	40 г
Творожный сыр	40 г
Облепиховое масло	10 мл

1. Зелень перебираем, промываем и обсушиваем.
2. В миске для салата соединяем зелень и ягоды, заправляем облепиховым маслом, перемешиваем и кладем на тарелку.
3. Нарезаем чавычу ломтиками, выкладываем на салат. Рядом кладем творожный сыр.









CLIP





Крем-суп из уральского пикана (сныти) с яйцом пашот

Издревне коми-пермяки каждой весной выходили семьями собирать сныть (пикан) и молодые побеги полевого хвоща (пистики). Именно они были первой зеленью и источником витаминов после долгих уральских зим. Собранную зелень добавляли в супы, каши, пирожки. Эти растения и по сей день остаются одними из любимых трав местных жителей. От многих людей старшего поколения я слышал о том, что именно они спасли их от голода во время войны.

Сныть, борщ, борщевик, медвежья лапа, бодран, барчовник, листовец, козелец, болячечная трава, вирлома – все это трава пикан. У нее множество других названий – в каждой местности использовалось свое. В начале лета, когда зелень еще молодая, ее добавляют в салаты и супы. Молодые ростки борщевика, очистив от шершавой волосатой кожицы, можно употреблять в сыром виде. Его очень любит детвора – ведь это первая зелень после долгой зимы.

А я хочу поделиться рецептом одного из самых популярных коми-пермяцких блюд – сливочного супа из пикана.

Сныть	500 г
Шпинат	250 г
Репчатый лук	100 г
Сливочное масло	50 г
Сливки	300 мл
Мясной бульон	300 мл
Яйца	4 шт.
Соль и перец	по вкусу

1. Молодые побеги сныти и листья шпината припускаем в небольшом количестве воды (можно взять и заранее подготовленные и замороженные).
2. Лук мелко режем и пассеруем на сливочном масле.
3. Сныть, шпинат и обжаренный лук измельчаем в блендере. Добавляем сливки и мясной бульон. Доводим до кипения, солим и перчим по вкусу.
4. В уголок одноразового пищевого пакета аккуратно, не повредив желток, разбиваем одно яйцо, завязываем пакет узелком и варим в кипятке ровно 4 минуты. Повторяем с остальными яйцами.
5. Разливаем суп по тарелкам, сверху аккуратно выкладываем яйцо пашот.

Вятская губница – традиционный суп из сезонных грибов

В русской национальной кухне грибам всегда отводилось почетное место. Они занимали его не только на крестьянском, но и на царском столе. Особенно ценились соленые грибы – ароматные грузди и пахнущие свежей хвоей рыжики. Из грибов варили супы, их добавляли в щи. Очень популярны были и пироги с грибами.

Губница – грибной суп, грибовница. Такое название суп получил потому, что в Вятском регионе, как и вообще на Русском Севере, грибы называли «губами». Говорят, что родной губницы является Вятка и впервые этот суп начали готовить в северной части Вятской губернии. В традиционном варианте суп варят из белых грибов, подосиновиков и подберезовиков. Можно приготовить его из замороженной смеси, но ничто не сравнится со вкусом свежих сезонных грибов. Так что как только увидите в конце лета и начале осени бабушек, предлагающих купить эти грибочки, непременно воспользуйтесь моментом и приготовьте настоящую вятскую губницу.

Вода	2 л
Белые грибы	300 г
Подосиновики	300 г
Подберезовики	300 г
Картофель	600-800 г
Морковь	200 г
Репчатый лук	300 г
Лавровый лист	2-3 шт.
Сливочное масло	50 г
Соль и перец	по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ

Укроп	30 г
Сметана	по вкусу
Крестьянский или бородинский хлеб	несколько ломтиков

1. Грибы тщательно промываем, обсушиваем полотенцем, крупные режем на несколько частей.
2. Обжариваем их на сливочном масле, добавив нарезанные лук и морковь.
3. Заливаем водой и варим 15-20 минут минут. Солим и перчим по вкусу, добавляем нарезанный средними кубиками картофель и варим до готовности.
4. Кладем в суп лавровый лист и даем ему настояться. Суп не должен быть ни слишком густым, ни жидким.
5. Подаем со сметаной и крестьянским или бородинским хлебом, посыпав мелко нарезанным укропом.





Карельский сливочный суп с треской и форелью

Карельская (или восточно-финская) кухня объединяет в себе национальную кухню не только карелов, но и вепсов, ижорцев и отчасти коми-ижемцев Кольского полуострова. Еда народов этого края в основном состоит из рыбных блюд, мясной рацион незначителен. Пожалуй, одно из знаменитых блюд этой кухни, наряду с карельскими калитками, – уха каларуокка (от карельского *kala* – «рыба» и *guokka* – «еда»). Секрет ее приготовления заключается в том, что незадолго до окончания варки рыбный бульон пропускают через слой березового угля. Добавляют в уху не только молоко, но и яйца, исландский мох, сосновые побеги, березовые почки и т. д.

А вот рецепт одной из разновидностей карельской ухи – лохикейто. Она отличается тем, что для приготовления берут филе жирной форели, а в бульон добавляют сливки. Нежный сливочный вкус лохикейто буквально заставляет проглотить язык от восторга.

ДЛЯ БУЛЬОНА

Хребет, голова и брюшко форели 300 г

ДЛЯ ЗАКЛАДКИ

Филе форели и трески 300 г

Сливки жирностью 10% 400 мл

Сливочное масло 50 г

Картофель 5-6 шт.

Репчатый лук 2 шт.

Морковь 1 шт.

Свежий укроп 30 г

Лавровый лист 2 шт.

Душистый перец горошком 3-5 г

Соль по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ

Сливочное масло по вкусу

1. Варим бульон из хребта, головы и брюшка с добавлением соли, одной луковицы, лаврового листа и душистого перца, не забывая снимать пену.
2. Шинкуем оставшийся лук, морковь нарезаем кружочками, картофель – крупными кубиками. Обжариваем овощи в сковороде на масле.
3. Процеживаем бульон через сито и опять ставим на огонь. Закладываем обжаренные овощи и рыбу, нарезанную кусочками. Даем покипеть 5 минут (до готовности рыбы и овощей) и вливаем сливки.
4. Добавляем нашинкованный укроп. Как только бульон вскипит, закрываем крышкой и снимаем из огня. Даем немного настояться, разливаем по тарелкам, в каждую кладем по кусочку сливочного масла.

Суп-пюре из весенних уральских пистиков с обожженным хлебом

Встречаются у коми-пермяков и необычные кушанья из пистиков. Так называют молодой полевой хвощ, который собирают самым первым по весне на оттаявшей от снега пашне. Именно поэтому он содержит большое количество питательных веществ, которые обеспечивают ему силу для раннего всхода.

Пистики собирают, чистят и используют для приготовления похлебки, каши из пистиков или как начинку для пирожков. Получается очень питательно и полезно, хотя и со своеобразным вкусом. Сами коми-пермяки считают пистики своим вторым хлебом, который едят уже более двухсот лет.

Весенний урожай заготавливают на зиму, для этого пропускают пистики через мясорубку, замораживают, а затем готовят свои национальные блюда. Одно из них – суп-пюре из хвоща.

Свежие пистики	300 г
Сливочное масло	50 г
Лук-порей (белая часть)	50 г
Кабачок	100 г
Картофель	200 г
Сливки жирностью 20%	300 мл
Крестьянский хлеб	несколько ломтиков
Соль и перец	по вкусу

68

1. Пистики перебираем и чистим. Если используем полуфабрикат, размораживаем и отжимаем из них воду.
2. На разогретой сковороде растапливаем сливочное масло и обжариваем очищенный и мелко нарезанный лук-порей. Добавляем очищенные и нарезанные кабачок и картофель и обжариваем до золотистой корочки. Добавляем пистики и жарим еще 2-3 минуты.
3. Заливаем сливками и измельчаем в блендере до однородной консистенции. Опять ставим суп на огонь, добавляем по вкусу соль и перец. При подаче можно положить еще немного сливочного масла.
4. Хлеб, который планируется подать к супу, предлагаю наломать произвольно руками и немного опалить живым огнем.



PELLEA







Йöла чери, или рыба, тушенная в молоке, по-коми-зырянски

Для населения Коми, проживающего по берегам крупных рек (Печора, Вычегда, Вашка, Мезень), рыболовство имело большое значение, поэтому рыбы ловили много и готовили из нее самые разные блюда. Одно из них – йöла чери, рыба в сметанно-молочном соусе (буквально это название переводится как «рыба в молоке»). Аналогичный способ приготовления есть в карельской кухне, это блюдо так и называется – рыба в молоке. Вот наглядный пример того, что у национальных кухонь финно-угров общие истоки.

Для йöла чери разделанную рыбу укладывали в посуду подходящего размера, заливали молоком или смесью молока со сметаной, солили и ставили в печь томиться. Посуду не закрывали крышкой, и в результате сверху блюдо покрывалось золотисто-коричневой корочкой. Любая рыба, тушенная таким способом, приобретает нежный вкус.

Йöла чери вполне легко приготовить в обычной духовке, и не менее вкусно. Вы можете взять любую рыбу, как красную (лососевых пород), так и белую (например, треску или судака).

Рыба (например, арктический голец)	2 шт.
Растительное масло	20 мл
Сливочное масло	20 г
Молоко	500 мл
Сливки	150 мл
Сметана	150 г
Картофель	300 г
Соль, белый молотый перец	по вкусу

1. Разделяем рыбу на филе, удаляем все кости.
2. Нарезаем небольшими кусочками, солим, перчим и обжариваем на раскаленной сковороде в растительном масле.
3. Заливаем молоком и кипятим.
4. Добавляем нарезанный картофель, смесь сливок и сметаны и на 15 минут ставим запекаться в духовку при 180 °С.
5. При подаче поливаем растопленным сливочным маслом.

Арктический голец на гриле

Самой недооцененной рыбой семейства Лососевых я считаю арктического гольца. Он гораздо дешевле своих собратьев по виду, а мясо у него красное и вкусное, как у всех лососей.

Область распространения арктического гольца охватывает весь Северный полярный круг, но его можно встретить и во многих холодных горных озерах и реках южнее Заполярья. Любят эту рыбу не только у нас, но и в Скандинавии, Англии, Канаде (кстати, там ее называют форелью).

Гольцом рыбу прозвали за чешую, из-за которой он выглядит голым: она настолько мелкая, что практически не видна. Из-за такой специфической особенности блюда из арктического гольца получаются с хрустящей, аппетитной корочкой. А в деревнях Якутии вас обязательно угостят икрой этой рыбы. Она желто-оранжевого цвета, с потрясающе нежным и изысканным вкусом.

Приготовьте гольца самым древним и популярным способом – на гриле. Из инвентаря вам потребуется ступка, острый нож и конечно гриль. Если его нет, пригодится сковородка – тогда рыбу можно будет запечь в фольге в духовке.

Гольц	2 шт.
Кориандр (семена)	10 г
Свежая кинза	1 пучок
Чеснок	4 зубчика
Оливковое масло	30 мл
Свежие лимоны	200 г
Соль и перец	по вкусу

1. Рыбу чистим, потрошим и моем под проточной водой, обсушиваем бумажным полотенцем. Брюшко изнутри сбрызгиваем лимонным соком, излишки промокаем.
2. Кинзу мелко режем. Чеснок давим ножом и чистим. Семена кориандра измельчаем в ступке. Добавляем туда чеснок и щепотку соли и разминаем в кашу. Затем кладем кинзу, вливаем 1 столовую ложку оливкового масла и снова разминаем.
3. Заполняем брюшко гольца маринадом, оставляем на 1 час.
4. Жарим на гриле или сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Затем ставим в духовку, разогретую до 180 °C на 10-12 минут. Подаем на стол горячим!

С О В Е Т Важно не переусердствовать с лимонным соком: многие добавляют его слишком много и этим заглушают вкус рыбы, а что может быть лучше природного вкуса продукта?





Северная камбала на углях с овощами

Камбала – вкусная обительница северных холодных пресноводных рек и морей, которую неспроста называют морской курицей. Блюда из этой рыбы часто включают в диетические меню, так как в ней содержится множество витаминов, минералов, полезных кислот, ценный белок и, что интересно, афродизиаки.

Рецепты блюд из камбалы – одни из самых востребованных в разных кухнях мира из-за ее приемлемой цены и отменных вкусовых качеств. Блюда из камбалы вкусные и необычные, так что если вам попадется эта рыба, не упускайте момент. Настоятельно не советую разделять ее на филе, потому что лучший способ сохранить все соки и вкусовые свойства рыбы – зажарить ее целиком. И получить в результате поджаристую хрустящую шкурку, нежнейшее вкусное мясо и сочные косточки. На Севере даже есть такая поговорка: «Если косточки не обсосал, значит, камбалы и не едал».

Камбала	400-600 г (1 шт.)
Оливковое масло	30 мл
Свежий розмарин	15 г
Картофель	2-3 шт.
Морковь	2-3 шт.
Репчатый лук	2-3 шт.
Соль, черный дробленый перец	по вкусу

1. Рыбу промойте и обсушите. Затем смажьте оливковым маслом и натрите с обеих сторон солью и перцем. Равномерно покройте рыбу веточками розмарина и оставьте на полчаса мариноваться.
2. Главный секрет приготовления любой рыбы – это раскаленный гриль (состояние огня – угли) или сковорода. Жарим камбалу на гриле до готовности, а если готовим в духовке – запекаем при 220 °С 15 минут.
3. Если вы готовите это блюдо на даче, выложите на решетку и нарезанные овощи, сбрызнув оливковым маслом. Дома запеките их отдельно в духовке.

С О В Е Т У камбалы очень мелкая чешуя, которой практически не видно, поэтому ее можно не чистить.

Карась по-якутски, фаршированный собственной икрой

А вы знали, что не только Карелия славится своими многочисленными озерами и реками, но и Якутия? В ней более 700 тысяч озер и рек, рыба которых ценится за свою экологическую чистоту и вкусовые качества. Разновидностей рыбы в этих озерах великое множество, но самым известным и любимым у якутов остается карась, который тут невероятно вкусен благодаря чистой воде. Из него якуты готовят очень много блюд, но, пожалуй, самое знаменитое – жареный карась по-якутски, фаршированный собственной икрой. Его здесь еще называют кобьяйским карасем. Вообще в кухне северных народов часто используется икра свежепойманной рыбы. Из нее варят супы, с ней пекут хлеб, добавляют ее в соусы и даже сушат.

Карась	200-300 г (1 шт.)
Отварной рис	50 г
Репчатый или зеленый лук	25 г
Сливочное масло	5 г
Растительное масло	30 мл
Сметана	50 г
Мука	10 г
Соль и перец	по вкусу

78

1. Рыбу чистим, удаляем жабры, промываем. В правом боку рядом с головой делаем надрез, через него аккуратно извлекаем желчь и кишки.
2. Икру и молоки кладем в отдельную посуду, снимаем с них пленки. Взбиваем и слегка обжариваем на сливочном масле, потом соединяем с заранее спассерованным репчатым или зеленым луком, солим, добавляем отварной рис и перемешиваем.
3. Если фарш получился очень крутым и рассыпчатым, добавляем немного сметаны, слегка перчим, перемешиваем, а затем через надрез начинаем карася.
4. Обваливаем его в муке и кладем надрезом вниз на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарим с обеих сторон до готовности.
5. Выкладываем на тарелку, по желанию гарнируем горячим запеченным картофелем, а также свежими томатами и огурцами.







MRCO







Ойогос, или жеребьячи ребрышки по-якутски

Якуты относятся к тюркской группе и являются потомками великих кочевников. Хотя их традиционная еда вобрала в себя очень много из кухонь соседей, образ жизни и быт предопределили якутские кулинарные традиции. У всех кочевых народов есть блюда из конины и жеребятины (это уже деликатес). Конина была жизненно необходимой для их предков. Одним из блюд, «визитной карточкой» якутской кухни является ойогос – ребра молодого жеребенка. Собираясь у костра, якуты нанизывали на копыя кусочки предварительно отваренного мяса, жарили и ели. Его подавали и в холодном виде, оно несколько не теряет во вкусе (если вы пробовали когда-нибудь казы, то поймете, о чем я). Традиционный рецепт очень прост: мясо достаточно отварить. Сейчас же ойогос готовят в фольге и запекают под различными соусами. Я пробовал и коптить отварное мясо, и немного вялить, и каждый раз это блюдо открывало мне новые вкусы.

Жеребятина (ребра или грудинка)	3 кг
Морковь	500 г
Корень сельдерея	500 г
Репчатый лук	300 г
Чеснок	1 головка
Кориандр	5 г
Кумин	5 г
Говяжий бульон	500 мл
Растительное масло, соль, перец	по вкусу

1. Ребра солим и перчим. Обжариваем на сковороде, чтобы придать мясу колер.
2. То же самое делаем с предварительно очищенными овощами: режем крупными кусками или дольками и обжариваем.
3. Выкладываем в жаропрочную емкость мясо и обжарку, приправляем специями и заливаем туда немного говяжьего бульона.
4. Плотно накрываем пищевой фольгой и отправляем томиться в разогретую до 180 °С духовку на 4 часа. Бульон добавляем по мере необходимости.
5. Подаем на стол как самостоятельное блюдо.

Скоблянка из медвежатины по-эвенкийски

Северная кухня не была бы северной, если бы не предлагала блюд из медвежатины. Сейчас ее сложно найти в свободном доступе, потому что охота на медведя разрешена лишь на короткое время.

Из-за специфического вкуса медвежатины блюда из нее готовятся долго. В основном мясо тушат или варят, но если вы хотите приготовить жаркое, придется его замариновать на несколько дней для смягчения. А перед этим замочить в молоке на ночь (можно и в воде, которую надо менять каждые 2 часа), если не хотите, чтобы мясо при жарке специфически пахло и осталось жестким.

Медвежатины	500 г
Маринад	2 л
Картофель	300 г
Свежие томаты	300 г
Красный лук	150 г
Оливковое масло	50 мл
Хлебный квас	200 мл
Соль, перец, зелень	по вкусу

86

1. Зачищаем медвежатину от сухожилий и пленок.
2. Делаем маринад, как для солонины (см. рецепт на стр. 51), только соли добавляем в 2 раза меньше.
3. Закладываем туда медвежатину и убираем мариноваться на 5-7 дней в холодильник. По истечении этого времени достаем мясо, вытираем насухо бумажным полотенцем.
4. Нарезаем дольками и немного отбиваем, придавая вид скобленого мяса. Обжариваем до хрустящей корочки, добавляем нарезанный дольками картофель, квас (см. рецепт на стр. 106) и тушим около 10 минут. Выпариваем жидкость, солим и перчим, проверяем готовность по картофелю.
5. В самом конце закладываем нарезанный небольшими дольками красный лук и свежие томаты. Жарим еще 2-3 минуты, подаем на стол с любой зеленью.





Оленина с лисичками и клюквой по-северному

Оленина – главное мясо на столе у северных народов. Даже сейчас они, имея большой выбор продуктов, предпочитают оленину и дары моря. Трудно переоценить все преимущества этого мяса. Олени часто питаются ягелем, который обладает лекарственными свойствами и воздействует на организм животного как антибиотик. Вот почему оленина так высоко ценится.

В мясе оленя много белка, немало витаминов, минералов и почти отсутствует жир. Едят этот продукт даже в сыром виде (строганина). Усвояемость оленины человеческим организмом значительно выше, чем у свинины, баранины, говядины и даже у курицы. В блюдах мясо оленя неплохо сочетается с различными овощами, но самым лучшим дополнением будут грибы лисички, которые только обогатят это мясо и сделают его вкуснее.

Оленина (мякоть)	300 г
Можжевельные ягоды	2-3 г
Картофель	200 г
Свежие лисички	150 г
Репчатый лук	50 г
Красное вино	50 мл
Растительное масло	30 мл
Замороженная клюква	50 г
Соль и перец	по вкусу

1. Оленину зачищаем от пленок и сухожилий, нарезаем брусочками.
2. Овощи чистим, картофель нарезаем брусочками. Грибы промываем под проточной водой и обсушиваем бумажным полотенцем.
3. Разогреваем в сковороде масло, обжариваем мясо до появления корочки. Закладываем нарезанный полукольцами лук и жарим еще пару минут. Солим, перчим, поливаем красным вином и даем ему выпариться.
4. Добавляем растертые в порошок ягоды можжевельника и лисички с картофелем. Обжариваем, наливаем немного воды и тушим 8-10 минут. Готовность проверяем по картофелю.
5. В самом конце добавляем клюкву, тщательно перемешиваем и снимаем с огня.

С О В Е Т Можете добавить в это блюдо мелконарезанного укропа и подать к нему яичницу. Сочетание безумно вкусное!

Лосятина, томленая с овощами в печи

Лосятина – один из любимейших видов мяса на Урале. Когда-то давно, наряду с кабаниной, медвежатиной и олениной, лосятина была главной добычей на охоте и основным мясом на столе. Из нее готовят много блюд: томят в дровяной печи, тушат, обжаривают (филейные части), делают фарш для посикунчиков, пельменей, котлет и пирогов.

Лучше всего покупать лосятину летне-осеннего периода, когда сохатый ест растения и ягоды. Зимнее мясо сильно отдает хвоей и кустарниками, так как в это время лось питается только ими.

Лось много двигается, мясо у него сухое и довольно жесткое. Поэтому для придания сочности его мясо всегда готовят с различными соусами (можно еще нашпиговать куски салом, получится очень вкусно).

Самый лучший способ – конечно томление в дровяной печи, ведь непередаваемый аромат дыма идеально подходит к лосятине. Однако это блюдо достаточно простое, и его вполне можно приготовить в обычной духовке.

Лосятина	500 г
Растительное масло	50 мл
Картофель	300 г
Морковь	200 г
Свежие томаты	200 г
Чеснок	1 головка
Лавровый лист	2-3 шт.
Квашеная капуста,	
моченая брусника и зелень	по вкусу
Соль, черный дробленый перец	по вкусу

1. Лосятину зачищаем от пленок, нарезаем крупными кусками. Обжариваем на сковороде, солим и перчим.
2. В жаропрочную посуду (желательно глиняную) выкладываем мясо, подготовленные овощи и специи и отправляем в духовку томиться на долгие 4 часа при 160 °С.
3. Затем выкладываем на тарелку, гарнируем квашеной капустой (см. рецепт на стр. 121) и моченой брусникой (см. на стр. 118). Подаем с зеленью.



БІЛІНКА









Карельские калитки, уральские шаньги, удмуртские перепечи

У народов финно-угорской группы от Урала до Прибалтики очень много своеобразной выпечки. Изначально тесто для нее здесь замешивали из молотого ячменя (жита), который в северных регионах нашей большой страны был одной из главных и любимых культур (это было обусловлено его быстрым ростом и неприхотливостью).

96

Многие из нас не раз ели такую выпечку, не догадываясь о ее происхождении. Это коми-пермяцкие шаньги, карельские калитки и удмуртские перепечи (в Приуралье их называют перемячи). Сейчас видов каждой выпечки не счесть, любая хозяйка готова похвастаться своим рецептом и необычной начинкой.

Не претендуя на истину в последней инстанции, предлагаю сделать для всех трех видов изделий одно и то же тесто, а именно из смеси ржаной и пшеничной муки, а вот начинки и способ выпекания использовать традиционные. В результате, потратив немного времени и сил, мы получим абсолютно разную по виду выпечку, объединенную, тем не менее, единой историей.



перепечи

ДЛЯ ТЕСТА

Пшеничная мука	200 г
Ржаная мука	200 г
Простокваша (можно заменить кефиром)	250 г
Сода	на кончике ножа
Соль	по вкусу

ДЛЯ ШАНЕГ

Картофельное пюре + сметана для смазывания

ДЛЯ КАЛИТОК

Творожная масса
(творог 500 г + сахар 200 г + яйцо 1 шт.)

ДЛЯ ПЕРЕПЕЧЕЙ

Грибной фарш
(шампиньоны или любые другие грибы,
обжаренные с луком) и омлетная смесь с молоком

калитки



шаньги



1. Просеиваем муку, добавляем соль, соду и замешиваем тесто на простокваше.
2. Сворачиваем в калачик, заворачиваем в пищевую пленку и даем отдохнуть 20-30 минут. Затем разделяем на шарики и раскатываем их в лепешки-сканцы.
3. Для калиток и перепечей защипываем края, формируя корзиночку с бортиком.
4. Смазываем противень сливочным маслом и аккуратно перекладываем на него заготовки. Выкладываем начинку в перепечи и калитки, а для шанег кладем ее на середину лепешки и разравниваем (это их главное отличие).
5. Фарш в перепечах заливаем омлетной смесью, шаньги смазываем сметаной.
6. Выпекаем в духовке, разогретой до 180 °С, до румяной корочки теста.
7. Готовую выпечку смазываем растопленным сливочным маслом и подаем на стол.



Черинянь, или традиционный рыбный пирог коми-зырян

В Печоре ежегодно проводится гастрономический фестиваль «Черинянь гаж». Из названия, наверное, вы уже поняли, что его главное блюдо – рыбный пирог. Коми очень гостеприимный народ: «Приходи чай пить» – так они зазывают гостя. А когда вы придете, непременно увидите на столе среди угощений традиционный рыбный пирог черинянь (в переводе с языка коми чери – «рыба», нянь – «хлеб»). Различные пироги-рыбники всегда были традиционной едой зырян, они запекали в тесте рыбу целиком, прямо с чешуей. Кроме рыбы в пирог добавляли яйцо, зелень и различные крупы.

Ржаная мука	1 кг
Пшеничная мука	1 кг
Сахар	50 г
Сухие дрожжи	20 г
Вода	700 мл
Маргарин	100 г
Судак или треска	3 кг
Сливочное масло	200 г
Соль	по вкусу

99

1. В теплую воду добавляем дрожжи, предварительно разведя их в небольшом количестве воды. Засыпаем муку, соль, сахар, перемешиваем до однородности. Затем вводим растопленный маргарин, замешиваем тесто и оставляем его для подъема в теплом месте на несколько часов. Сколько будет подниматься тесто, зависит от дрожжей (если они обычные сухие, то 4-5 часов, а если моментальные – примерно 2 часа). За это время тесто несколько раз обминаем.
2. Готовое тесто делим на несколько частей, затем раскатываем в пласт толщиной 1 см. На середину лепешки кладем рыбу (я брал целую, но вы можете для удобства положить филе), солим, сбрызгиваем растопленным маргарином. Края лепешки загибаем вокруг рыбы и делаем защипы или просто загибаем их вверх, чтобы была видна рыба.
3. Рыбники перекладываем на противень и выпекаем 40-50 минут в духовке, разогретой до 150 °С. Готовые пироги смазываем растопленным сливочным маслом, подаем на стол теплыми.

Рыбные лепешки хантов

100

Как вы уже поняли, основная пища коренных народов Севера, в том числе хантов и манси, — это рыба. Есть великое множество различных пирогов, запеканок и хлебов с начинкой из нее. Я хочу предложить вам необычный рецепт лепешек из рыбы. Для них важно выбрать крупную свежую щуку, стерлядь или любую другую рыбину. Еще лучше, если она будет с икрой. Конечно, в традиционном виде у этих лепешек довольно специфический вкус, но если рецепт чуть-чуть модернизировать, получится вкусное и необычное блюдо.

Рыба (желательно с икрой)	300-500 г
Яйцо	2 шт.
Пшеничная мука	150 г
Растительное масло	20 мл
Свежий укроп	5 г
Репчатый лук	30 г
Сливочное масло	50 г
Соль	1 г
Белый молотый перец	1 г

1. Разделяем рыбу, аккуратно вынимаем икру в ястыках. Снимаем с нее пленки, икру перекладываем в сито с мелкой ячеей (чтобы не ушла в воду) и даем стечь жидкости.
2. Тем временем разделяем рыбу на филе, тщательно удаляем кости, мякоть мелко рубим.
3. Шинкуем промытый укроп. Лук режем мелкими кубиками и обжариваем до золотистого цвета на растительном масле.
4. В миске взбиваем яйца, добавляем муку, соль, перец, укроп, пассеровку из лука вместе с маслом и рыбу с икрой. Замешиваем тесто и даем ему настояться 15-20 минут.
5. На раскаленной сковороде растапливаем сливочное масло и аккуратно ложечкой выкладываем тесто, формируя 4 лепешки. Жарим их по 2 минуты с каждой стороны. Если лепешки слишком толстые, после обжарки ставим их на 5-10 минут в духовку, разогретую до 180 °С, чтобы немного запеклись. Готовность проверяем по рыбе.
6. Подаем со сметанным и ягодным соусами.





Пермские посикунчики с «хреновиной»

Посикунчики – традиционное блюдо моего региона, Пермского края. Это небольшие пирожки на два укуса (таково одно из правил их приготовления), которые обжариваются в большом количестве масла. Идут настоящие споры о происхождении этого блюда и его названия. Одни утверждают, что оно произошло от слова «сикать» (при надкусывании посикунчик должен «сикнуть» – брызнуть мясным соком), другие – что название образовано от слова «сечь» (мясную начинку для пирожков секли, ведь мясорубок раньше не было). В любом случае, эти удивительные пирожки остаются одним из кулинарных брендов Пермского края, и гости всегда хотят их попробовать в первую очередь.

По традиционному рецепту хорошо бы использовать лосятину и кабанину (это мясо было одним из важнейших продуктов в рационе коми-пермяков в древности), но можно их заменить на говядину и свинину. Подадим посикунчики с «макалом» (от слова «макать») из традиционной уральской «хреновины» (см. рецепт на стр. 122). Тесто для посикунчиков можно взять готовое. А вот мясо для начинки настоятельно рекомендую сечь (мелко нарубить ножом), а не пропускать через мясорубку, так как иначе пропадет весь мясной сок. Попробуйте, и вы сразу ощутите разницу.

Пельменное тесто 1 кг

Масло для жарки

ДЛЯ ФАРША

Говядина (лосятина) 400 г

Свинина (кабанина) 400 г

Репчатый лук 200 г

Соль и перец по вкусу

1. Мелко рубим мясо ножом, добавляем нарезанный мелкими кубиками лук, солим и перчим.
2. Тесто разделяем на маленькие лепешки. Кладем на каждую начинку, складываем лепешку пополам и защипываем края. Можно сделать на них узор вилкой или защипнуть веревочкой.
3. Готовые посикунчики жарим в большом количестве масла. Подаем на стол горячими, с «хреновиной».

HAININKI





Ырош, или хлебный квас финно- угров

106

Обязательным повседневным напитком у коми-пермяков и коми-зырян был хлебный квас, который называется ырош. Способы его приготовления были известны в каждом доме. Ырош делают главным образом из смеси ржаного солода и муки, а также закваски (рокӧс), которая ничем не отличается от той, что применяется в хлебопечении. Так как квас пили постоянно, закваска в виде кусочков теста от предыдущих замесов муки и солода, оставленных в теплом месте для закисания, была у хозяек всегда под рукой.

Ырош народы Коми готовят по старинному обычаю до сих пор. Овсяную муку заваривают кипятком, добавляют крупномолотый солод, тщательно перемешивают. Полученную массу, которую называют бражно, в глиняном горшке-корчаге ставят в остывающую печь на ночь для соложения. Почему в остывающую? Очень важно, чтобы тесто не вскипело. К утру масса становится коричневой, а сверху на ней образуется корочка. В соложеную массу наливают кипяток, перемешивают, остужают и процеживают. Этот вид кваса называют пресным. Если добавить в него рокӧс и выдержать 1-2 дня, получится пенистый и вкусный ырош.

Конечно, сейчас намного проще купить ржанных сухариков, добавить к ним сахару да дрожжей и приготовить вкусный домашний квас. Но я рекомендую попробовать традиционный напиток народов Коми, благо найти ингредиенты для него несложно.

Овсяная мука	500 г
Ржаной солод	500 г
Вода	500 мл (для теста)
Мед	300 г (или по вкусу)
Вода	5 л
Сухая закваска	300 г

1. Подливая понемногу воду, замешиваем тесто из овсяной муки и ржаного солода (по консистенции оно должно быть как каша).
2. Ставим его в духовку, разогретую до 150-160 °С.
3. Время от времени открываем духовку и помещиваем массу, пока она не станет коричневой.
4. Вынимаем из духовки, заливаем кипятком, тщательно перемешиваем, остужаем и процеживаем.
5. Добавляем закваску, мед и убираем в теплое место для брожения. Через 1-2 дня ырош будет готов.



Морсы из таежных ягод – облепихи, ежевики и брусники

В северных широтах нашей страны едва ли не единственным источником витаминов считались дикие ягоды. А их в тайге было очень много: клюква и брусника, черника и голубика, земляника и малина, ежевика и жимолость, морошка и облепиха.

Ягоды – важнейший ингредиент повседневной еды всех северных народов, от камчатских алеутов до потомков викингов, заселяющих скандинавские земли. Северяне готовят из ягод морсы и кисели, варенье и соусы, используют их как начинку для пирогов. Без ягод не обходится и большинство основных блюд северной кухни, как холодных, так и горячих. Но разговор сейчас пойдет о морсе.

Это один из древнейших напитков, который люди готовили с незапамятных времен. По питательным и полезным свойствам этому напитку нет равных. Зимой как заряд витаминов, а летом как освежающий напиток, морс, несомненно, украсит любой стол. Конечно, сейчас его можно купить в любом супермаркете, но никакой не сравнится с тем, что приготовлен дома, без всяких консервантов и красителей. А сделать морс очень просто. Главные ингредиенты напитка – это вода, ягоды и мед или сахар. Причем ягоды вполне можно взять замороженные. Технология приготовления одна, разница лишь в количестве ягод и подсластителя – на ваше усмотрение.

Ягоды (облепиха, брусника, ежевика)	200 г
Вода	1 л
Мед	100 г
Сахар	100 г

1. Перебираем ягоды, промываем под проточной водой.
2. Если есть блендер, измельчаем в нем до состояния пюре. Можно размять ягоды скалкой или толкушкой.
3. Из пюре выжимаем сок и убираем в холодильник.
4. Жмых заливаем водой, ставим на огонь и доводим до кипения. Снимаем с огня и даем настояться примерно 1 час.
5. Процеживаем теплый морс, кладем в него сахар или мед, перемешиваем до растворения. Затем добавляем ранее отжатый ягодный сок.





Рерроі, или карельский репный квас

Репа была очень важным и значимым продуктом не только для народов финно-угорской группы России. Особое место она занимала и у карелов. Самым популярным напитком у их предков был репный квас: они употребляли его ежедневно и называли рерроі.

В старину репу мыли, клали в котел и ставили в разогретую натопленную печь париться. На следующий день котел вынимали, а его содержимое сливали в кадушку, накрывали холщовым полотенцем и убирали в прохладное место для брожения. После этого квас считался готовым.

Я предлагаю приготовить его по современному, пропарив репу в духовке и ускорив брожение с помощью сусла.

Репа	3 кг
Вода	10 л
Сахар	500 г (или по вкусу)
Лимонный сок	50 мл
Сусло	100 г

1. Репу моем, чистим и выкладываем в толстостенный сотейник или чугунок. Добавляем немного воды, чтобы репа не пригорела. Накрываем крышкой или укутываем фольгой и ставим в разогретую до 160 °С духовку на 40 минут. Можно также пропарить репу в пароварке или мультиварке.
2. Из готовой репы делаем пюре, измельчив ее в блендере или обычной толкушкой. Пюре остужаем, перекладываем в заранее подготовленную посуду и заливаем водой с лимонным соком и сахаром.
3. Емкость можно поставить в относительно теплое место и дождаться естественного сквашивания (о его начале сообщит появление пузырьков и пены). Или можно ускорить процесс и улучшить вкус конечного продукта, добавив туда квасного сусла или немного ржаного хлеба. Такой напиток вкуснее и будет игристым.
4. Квасу нужно время для выбраживания. Когда активная фаза брожения завершится, на дно емкости выпадет осадок. Это означает, что можно аккуратно слить чистый квас с дрожжей, охладить его и пить. Или использовать для приготовления других блюд, например окрошки.



Сур, или коми-пермяцкое пиво

Еще один обязательный для праздничного стола напиток, без которого невозможно представить кухню Коми, – это сур (в переводе на русский – «пиво»). Он уникален тем, что рецепт его приготовления формировался веками. У каждой хозяйки были свои секреты, которые она хранила втайне от соседей. На праздниках суром потчевали гостей, которые потом определяли, у какой хозяйки он вкуснее. Если вы будете в Коми (настоятельно рекомендую!), в деревнях вас наверняка будут угощать этим напитком.

Процесс приготовления этого пива очень сложный и многоступенчатый, требующий особых знаний. Вот почему это еще один специалитет, который будет тяжело приготовить в домашних условиях. И все же я хочу рассказать вам о нем. Основной рецепт приготовления таков.

Если народы Коми для кваса ырош используют овес, то сур готовят из ржи. Зерно проращивают в доме, замачивая его в воде. Когда появятся проростки, рожь рассыпают на просушку в сухом теплом месте (как правило, на печи). Высушенное проросшее зерно перемалывают на мельнице – получается солод.

Его заливают горячей водой и ставят на сутки в предварительно протопленную печь. Затем ждут, когда солод упрет, сядет и снова добавляют кипятка. После этого остужают и начинают цедить в гвоздянке, повторяя процедуру с кипятком 2-3 раза.

Гвоздянка – большой сосуд с отверстием внизу. На его дно кладется решетка, на решетку – солома, слоем в 2-3 пальца толщиной. Причем солома должна быть не ломаная и стебель к стеблю. Массу процеживают и дают остыть. К густоте (массе, оставшейся после процеживания) добавляют сахар и дрожжи и дают забродить, тем самым получая закваску. Затем отправляют на 2-3 дня в сухое место для дальнейшего брожения.

Вкус сура необычен. На сегодня этот напиток является одной из «визитных карточек» кухни Коми. Ежегодно 2 августа (в Ильин день) в Коми-Пермяцком округе проходит «Бур сур», большой праздник этого напитка. Можно приехать туда только ради того, чтобы выяснить, у какой хозяйки сур лучше и вкуснее.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ







Маринованные огурцы, квашеная репа и «мерзлая» облепиха

Репа – древнейший продукт. До XVIII века, когда до нас еще не доплыл заморский картофель, репа считалась одним из основных продуктов на столе наших предков и даже европейцев. Неприхотливость этой культуры позволила ей продвинуться далеко на север Европы. Известно, например, что в прошлом шведские и норвежские крестьяне жертвовали церкви десятую часть урожая репы.

Однако ни один народ так не ценил репу, как русские: неслучайно она считается исконно русским овощем. Сеяли ее повсеместно, даже на Валааме и Соловецких островах. Поэтому неудивительно, что репа так часто встречается в блюдах финно-угорской кухни. Кстати, праотцем современных пельменей считается коми-пермяцкий пельнянь (от пель – «ухо» и нянь – «хлеб») с репой, упоминаниям о котором больше 400 лет. Но я предлагаю не пельмени, а вкуснейшую закуску из репы, которую, я уверен, вы приготовите еще не раз. Ведь стоит только ее попробовать – и вы влюбитесь в этот продукт.

Еще вы узнаете, как приготовить облепиху по-северному, то есть с сахаром (это способ консервирования ягод встречается у всех северных народов). А также замаринуете огурцы, используя скандинавскую формулу посола 1 : 2 : 3 (см. рецепт на стр. 39). Только имейте в виду, что это заготовка не на зиму, а вариант быстрого маринования на 2-5 дней.

1. Репу моем, чистим и парим на водяной бане. Когда будет готова, нарезаем кусками подходящего размера, раскладываем по стерилизованным банкам и заливаем маринадом, как для капусты (см. рецепт на стр. 121). Сверху кладем кусочки очищенной свеклы (она окрасит репу в красивый красный цвет), закрываем крышками и убираем в холодильник на несколько дней. Можно подавать такую репу и как гарнир, и как самостоятельную закуску.
2. Промытые под водой и тщательно перебранные ягоды облепихи засыпаем в подготовленную стерилизованную посуду, чередуя со слоями сахара в пропорции 1 : 1. Сироп, который образуется при хранении облепихи, – отличное средство от различных болезней, а ягоды можно использовать для выпечки, соусов, добавлять в чай и просто есть ложкой.
3. Нарезаем 1 кг огурцов кружочками толщиной 2 мм. Доводим до кипения 1 л яблочного уксуса, добавив туда 400 г сахара и 50 г соли крупного помола. Затем кладем в маринад по 1 чайной ложке семян горчицы и горошин душистого перца и 20 г нарубленного свежего укропа. Огурцы укладываем в заранее подготовленные банки и заливаем горячим маринадом. Плотно закрываем крышками и убираем в прохладное место на несколько дней.

С О В Е Т Облепиху можно законсервировать, протерев с сахаром через сито. Это нужно из-за того что, в отличие от брусники, у облепихи есть косточки, которые не всем по вкусу.

Моченые яблоки и брусника по-уральски

Мочение яблок и брусники практиковалось на Руси издревне и тоже являлось способом заготовки на зиму. Моченые яблоки могут быть самостоятельным блюдом или отличным наполнителем для фарширования птицы или мяса. А моченую бруснику можно подавать с различными блюдами или сварить из нее замечательные морсы, варенье и джемы.

Мочить яблоки и бруснику лучше всего в деревянных бочках или кадках объемом 10-20 л. За неимением деревянной тары в домашних условиях можно воспользоваться эмалированной посудой или стеклянной емкостью с толстыми стенками. Главное, чтобы она герметично закрывалась.

Ингредиенты для мочения яблок и брусники одни и те же, разница лишь в количестве. Яблоки желательно выбирать лежкие, осенне-зимних сортов.

Вода (для яблок 15 л, для брусники 5 л)	20 л
Яблоки	5 кг
Брусника	5 кг
Сахар (для яблок 600 г, для брусники 250 г)	850 г
Соль (для яблок 100 г, для брусники 10 г)	110 г
Листья смородины (только для яблок)	15-20 веточек
Корица (для яблок 30 г, для брусники 10 г)	40 г
Гвоздика (для яблок 20 г, для брусники 10 г)	30 г

118

С О В Е Т Можно добавить в яблоки примерно 100 г брусники, она придаст им розоватый цвет и нежный аромат.

1. Для маринада ставим на огонь воду, добавляем туда сахар, соль и специи, доводим до кипения и даем остыть.
2. Для замачивания яблок обдаем посуду кипятком, дно выстилаем половиной листьев и веточек смородины, сверху укладываем вымытые яблоки, затем покрываем их оставшимися листья и веточки смородины. Заливаем маринадом так, чтобы он полностью покрыл яблоки. Ставим сверху гнет и убираем емкость с яблоками в холодное место минимум на 1,5 месяца.
3. Бруснику перебираем, оставляем только свежую и спелую. Ягоды аккуратно промываем в дуршлаге, даем воде полностью стечь. Наполняем подготовленную емкость брусникой на 2/3, заливаем маринадом, накрываем крышкой и убираем в темное прохладное место.





Квашеная капуста со свеклой

Видов квашеной капусты существует множество. История появления этого блюда уходит корнями в древность, и не только Россия претендует на то, чтобы называться его родиной. Но, наверное, никто в мире не употребляет столько квашеной капусты, сколько наши соотечественники. И ни у кого в мире нет такого разнообразия блюд с ней, как в нашей стране. Так уж повелось, что на Руси ни одно зимнее застолье не обходилось и не обходится без квашеной капустки. Ее всегда заготавливали в огромных количествах.

Различают два способа квашения – московский и сибирский. В квашеную капусту по-сибирски добавляют морковь, а иногда и дикие ягоды. Если же квасят по-московски, используют только капусту и соль.

Вода	1 л
Сахар	500 г
Соль	100 г
Уксус крепостью 9%	500 мл
Лавровый лист	7 г
Душистый перец горошком	5 г
Чеснок	1 головка
Капуста	2 кг
Морковь	2 кг
Репчатый лук	2 кг
Свекла	1 кг
Растительное масло	300 мл

1. Для маринада кипятим воду, добавляем туда соль, сахар, уксус, очищенный чеснок, душистый перец и лавровый лист, даем остыть.
2. Шинкуем очищенные морковь и лук, добавляем к капусте, нарезанной крупными кусками.
3. Закладываем (по желанию) очищенную и нарезанную кусками свеклу для цвета, заливаем растительным маслом и тщательно перемешиваем. Затем добавляем подготовленный маринад. Для ускорения маринования можно поместить капусту под гнет.
4. Раз в день перемешиваем капусту для равномерного окрашивания и маринования. Через 10-15 суток она готова.

С О В Е Т Можно подавать квашеную капусту с кислыми ягодами, например с клюквой или брусникой. Хороша она и в качестве салата, закуски и гарнира. Из такой капусты получаются отличные щи и солянки.

Горлодер, или уральская хреновина

Хреновина, хреновуха, горлодер, хренодер, огонек, хреновая закуска – это все названия популярной на Урале и в Сибири закуски, которая состоит из томатов, хрена, чеснока и соли. Горлодер жгучий и потрясающе вкусный, без него многие уральцы и сибиряки не представляют свое застолье. Такая закуска предохранит вас от простуд и станет отличным дополнением ко многим горячим блюдам. Пермские посикунчики (см. рецепт на стр. 103), кстати, тоже традиционно едят с этой огненной смесью.

122

Помидоры	5 кг
Хрен	500 г
Чеснок	500 г
Сахар	50 г
Соль	по вкусу

1. Свежие помидоры пропускаем через мясорубку вместе с очищенным хреном.
2. Измельчаем чеснок с помощью пресса, добавляем к томатам.
3. Заготовку для горлодера солим, добавляем сахар, перемешиваем, раскладываем в стеклянные баночки и ставим в холодильник. Настоявшись, через несколько дней хреновина будет готова к употреблению. Ее можно подавать к закускам (как к холодным, так и к горячим), горячим блюдам и как самостоятельное блюдо.

С О В Е Т Иногда в горлодер добавляют красный болгарский перец в пропорции 5 : 2 к помидорам.



1 Выбирайте только свежие и сезонные продукты. Еда северян всегда определялась по сезону. Локальность, сезонность, свежесть ингредиентов – важнейшие составляющие северной кухни. Именно эти постулаты и лежат в основе направления Nordic.

2 Кухня Севера выводит на передний план природный вкус продукта. В ней не принято гасить вкусы кисло-сладкими и острыми соусами или специями. Этим она в корне отличается от других кухонь, например азиатских.

3 Не упускайте возможность приготовить блюдо на открытом огне. Как древнейший способ кулинарной обработки живой огонь придает тот самый вкус дикой природы – с дымком.

4 Питайтесь по сезону. Нет смысла, например, украшать праздничный стол моченой брусникой, когда у нее сезон и вокруг полно свежей. Мочение – всего лишь исторически сложившийся способ консервирования. Поэтому странно будет подать на стол прошлогодние ягоды, игнорируя свежие.

5 По возможности готовьте выпечку и хлеб на собственной закваске без дрожжей. Преимущества ее очевидны – такая выпечка гораздо полезнее, вкуснее, она никогда не заплесневеет (может только зачерстветь), дольше хранится и всегда под рукой. Недаром датчане свои смёрребрёды готовят только с хлебом на собственной закваске.

6 Чтобы отобразить северный характер блюд, необязательно готовить только из характерных для региона продуктов. Допускается использование любых других ингредиентов как вспомогательных и усиливающих вкус вашего блюда. Главное – это традиции, которые всегда должны совершенствоваться.

7 Питайтесь здоровой едой. В вашем рационе должно быть больше овощей, фруктов и ягод. Даже гарниры из корнеплодов к основным блюдам готовьте, максимально сохраняя полезные вещества.

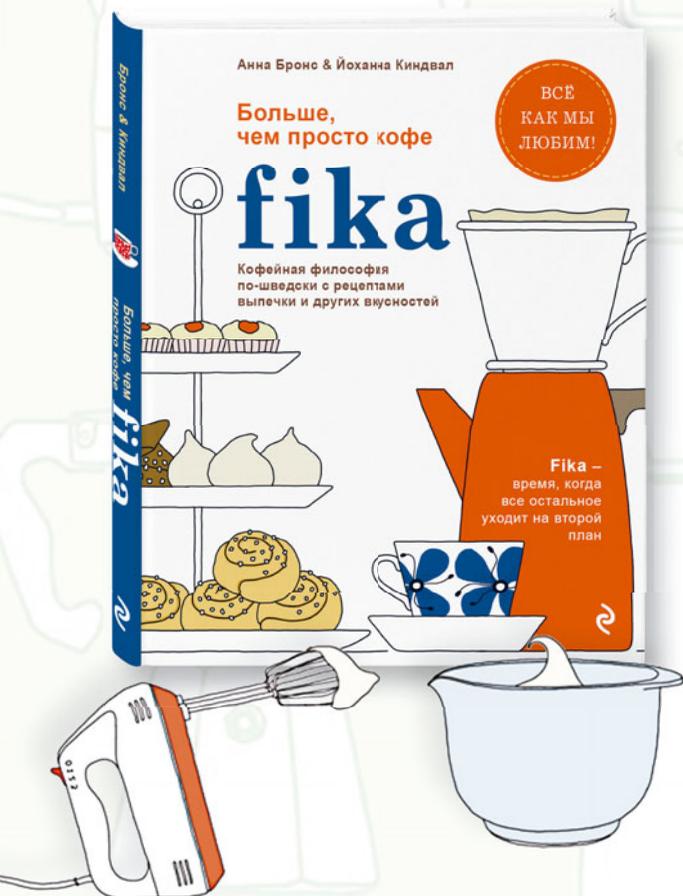
8 Кухня нашего Севера уникальна, у нее нет аналога нигде в мире. Она воплотила в себе кулинарные традиции нескольких цивилизаций, этносов и географических широт. Гордитесь ею и любите ее!







ВСЁ, КАК МЫ ЛЮБИМ!



Согласно статистике, шведы пьют больше кофе на душу населения, чем жители других стран, и не случайно здесь сложилась традиция «фика» – перерыва на кофе (гораздо реже – на чай), имеющего свои особенности и важные нюансы. В одиночестве или в компании, на свежем воздухе или в помещении, в путешествии или дома – житель Швеции всегда найдет время и возможность отложить все свои дела и выпить кофе, дополнив его выпечкой или сладостями. Это – шведский способ достичь гармонии, снизить бешеный темп современной жизни и доставить себе маленькое удовольствие. Данный обычай настолько важен, что для него выделяется время в любом, даже самом официальном расписании.

А чем мы отличаемся от жителя Швеции? Ничем. Нам нужны такие же перерывы на уют, хорошую компанию и вкусную еду. И этот бесценный опыт передают нам шведы с помощью своей книги.

ВОСПОЛЬЗУЕМСЯ ЖЕ ИХ ПОДАРОМ!



hallonpaj med vaniljsås

МАЛИНОВЫЙ ПАЙ С ВАНИЛЬНЫМ СОУСОМ

на 1 пай диаметром 25 см

Корзинка свежей малины — настоящее сокровище, и этот пай — отличный способ правильно ее использовать. За основу мы взяли рецепт подружки мамы Йоханны, Моны, которая делает его с яблочной начинкой. Но нам кажется, что малина подходит здесь просто идеально, а еще мы дополнили рецепт классическим ванильным соусом, который традиционно подают к таким пирогам в Швеции.



ПОЛНЫЙ РЕЦЕПТ ВЫ НАЙДЕТЕ В КНИГЕ НА СТР.86

Рахманов, Рашид.

P27 Север греет. Коллекция рецептов Русского Севера от Карелии до Камчатки / Рашид Рахманов. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Нордическая скандинавская кухня — актуальный гастрономический тренд. Россия, страна, пятая часть которой находится за Полярным кругом, может гордиться своими традициями и культурой. Северная кухня народов России способна стать новым модным направлением. Она подарила миру такие кулинарные методы, как закваска, мочение, посол, ферментации. Автор книги — исследователь северной кухни, шеф-повар ресторана в Перми — собрал для вас уникальные рецепты Русского Севера от Карелии до Камчатки. Невероятные блюда из дичи, северных ягод, национальная выпечка, а также яркие истории про северную гастрономию. «Север греет» — это увлекательное путешествие по невероятно красиво, суровому и мудрому миру российской северной кухни.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-091299-5

© Рашид Рахманов, текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Рашид Рахманов
СЕВЕР ГРЕЕТ

Коллекция рецептов Русского Севера от Карелии до Камчатки

Ответственный редактор *Н. Щербаненко*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Фото *И. Радченко, И. Деметиевского*
Дизайн-макет *О. Гриценко*
Корректор *Е. Хохлова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.01.2018. Формат 84x108¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-091299-5



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
для клика до книги



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ



ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



РАШИД РАХМАНОВ – шеф-повар ресторана Gastroport в Перми. Исследователь северной кухни и пропагандист ее величия и красоты. Стажировки в лучших ресторанах Мадрида, Барселоны, Стамбула, Бангкока и Лимы не прошли даром. Коллегам со всего мира Рашид уверенно заявляет: «Скоро вы заговорите о кухне Русского Севера, самой богатой, многонациональной и вкусной в мире». Красота нордической кухни – в естественной красоте природы Севера. Пусть эта красота будет на вашем столе!

«Скандинавские повара сделали новую нордическую кухню образцовой для всего мира. Один из ее принципов – использование локальных продуктов, которые дает окружающая природа, даже если это только оленина, ягоды и мох. Другой важный принцип – использование традиционных для региона техник вроде копчения, соления, мочения, квашения. Пермский повар в своей книге показывает, как все это близко жителю России, страны, пятая часть которой находится за Полярным кругом. И как на основе рецептов и техник коренных народов Севера можно создать современную северную кухню – российскую».

Роман Лошманов,
главный редактор сайта Eda.gu

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

ISBN 978-5-04-091299-5



9 785040 912995 >