


ДОМАШНЯЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

A woman with blonde hair, wearing a blue patterned dress and an orange shawl, is smiling and holding a wooden tray filled with dumplings. The background is dark and textured.

СИБИРСКАЯ КУХНЯ

Е. В. УСАЧЕВА

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Е. В. УСАЧЕВА

СИБИРСКАЯ КУХНЯ



 *Феникс*
Ростов-на-Дону
2000

ББК 36.999

У 74

Серия «Домашняя энциклопедия»

У 74 Усачева Е. В. Сибирская кухня.
Ростов-н/Д: «Феникс», 2000. – 256 с.

ISBN 5-222-01066-X

Сибирская кухня — одна из самых распространенных в России. Ее блюда отличаются своеобразным пикантным вкусом, стностью и простотой приготовления.

Эта книга является не только сборником рецептов, но и путеводителем по культуре сибирских застолий и обрядов, разнообразящих любой стол.

© Усачева Е. В., 2000

© Издательство «Феникс», 2000

ISBN 5-222-01066-X



Щир на весь мир

Сибирь — огромное пространство от Уральских гор почти до Тихого океана. Издревле здесь жили орочи и эскимосы, ненцы и хакасы, нивхи и коряки, ительмены, нганасаны.

Русские пришли на эти земли вовсе не с Ермаком, а гораздо раньше. Северная часть Западной Сибири была известна новгородцам еще в XI веке под названием «Югорская земля». Жители Новгорода ходили на Югру бить пушного зверя. Впервые упоминание о русском укреплении — остроге в Югорской земле встречается в летописи 1445 года, то есть еще до того, как Новгородское княжество было присоединено к Московскому. Правда, мы никогда не узнаем, где этот острог находился. В середине XVI века завязались дипломатические отношения России с правителями Сибирского ханства. В конце XVI века присоединение Северных земель к России стало возможным, и вот тогда переселение пошло полным ходом, да так интенсивно, что через сто лет переселенцев было в 2 раза

больше, чем коренного населения. Поток переселенцев не ослабел с годами. Только в 1871—1916 годах население Сибири увеличилось за счет миграции на 9 миллионов.

Сибирская земля стала родным краем не только для русских, селились здесь и литовцы, немцы, поляки — военнопленные времен русско-ливонских войн, шведы, плененные под Полтавой. Сибирь — многонациональна и едина. Еще в XVIII веке «пришлые» люди гордо называли себя сибиряками, не ссылаясь на свою «исходную» народность.

Здесь никогда не возникало национальных и вообще каких-либо междоусобиц, поскольку и трудились сообща и веселились вместе. А какое может быть веселье на голодный желудок?

Сибирская кухня уникальна. Она универсальна и удобна, так как вобрала в себя лучшее из кухонь разных уголков России и местного населения. Все это выдержало испытание временем и тяжелой зимой. Бережно хранит Сибирь рецепты огромного количества овощных, мясных и рыбных блюд.

Свекла, репа, морковь, капуста и брюква очень долго были основой овощного рациона. Картофель появился только в XVIII веке, а уж помидоры — только в XIX.

Овощи занимали в системе питания весьма заметное место. Репу ели в основном пареную, как самостоятельное блюдо. Из сушеной брюквы и свеклы делали паренки — особый род компота, который готовили, разваривая овощи на

хлебном сусле. Морковь и сахарную свеклу употребляли для приготовления салатов, как сырье для кваса, пива, повидла, патоки.

Морковь для салатов отваривали в чуть подслащенной воде и получали вкус и окраску свежесорванной. Свеклу варили очень долго, около трех часов, но могли и за час. Для этого погружали ее в кипящую воду на 45–50 минут, а потом опускали на 10 минут в холодную. Варили свеклу, не обрезая корешков, чтобы она получилась сочной. В пищу употребляли свежие и соленые овощи, грибы, ягоды. Из свежих грибов варили супы, а сушеные шли на начинку для пирогов.

Пироги занимали в сибирской кухне особое место. Они могли быть подовыми, то есть выпеченными из кислого теста на поду печи, и пряжеными — сделанными как из кислого, так и из пресного теста. Начинка могла быть мясной, рыбной, овощной, творожной, из каши и т. д. Пироги пекли и в период постов — на растительном масле.

Обычно пироги «сопровождали» горячие блюда. Причем к каждому блюду полагался пирог с особой начинкой: к ухе — с морковью, к лапше — с мясом, к щам из свежей капусты — с гречневой кашей, к кислым щам — с соленой рыбой.

Вообще изделия из муки пользовались популярностью. Из ржаной муки (иногда с добавлением ячневой) пекли «будничный» хлеб. По праздникам ели пшеничный. Хлеб считался

почти живым существом. Целую ковригу никогда не резали вечером, так как считали, что в это время хлеб «спит». Если не было начатой буханки, садились ужинать без хлеба. Утром его можно было резать, поскольку он «вставал» вместе со всеми.

Из пшеничной муки пекли различные караваи. Блины и оладьи — из пшеничной, просяной, овсяной, гречневой муки. Блины могли быть тонкими и с припеком. Пряники изготавливались и местными мастерами-пряничниками и ввозились из центральной части России. Хозяйки стряпали «шаньги с заворотами» (с творогом), «яблочные шаньги» (т.е. с картофелем — по старому названию картофеля «яблоко»), из пресного теста делались «орешки» с медом, «книжки» со сладкой прослойкой.

Из овсяной муки готовили толокно. Эта же мука входила в состав хлебного жалованья служилым людям.

А сколько ели каши! Рецептов приготовления ее было огромное количество. Варили кутью из пшеницы и ржи. К кашам подавали различные кисели, патоку, растительное и животное масло.

Мясо всегда заготавливали на зиму, солили. Свинине отдавалось явное предпочтение: молодых поросят жарили целиком, из голов варили студень, сало добавляли в каши и щи. Щи были повседневным горячим блюдом, готовили их на основе бульонов из различного мяса с добавлением овощей.

Употреблялось в пищу мясо диких животных и птиц. В домашнем хозяйстве держали кур, индеек, гусей, уток. Немаловажное значение имела рыба. Церковные посты свято соблюдали, а церковь предписывала два раза в неделю питаться только рыбной или растительной пищей. Из холодных рыбных закусок самой популярной была икра. Способ приготовления прост: икру засаливали на 6—8 дней, смешивали с перцем, луком, добавляли немного уксуса и прованского масла. Отжатую и спрессованную набивали в бочонки. Ели ее не только сырую, но и варили в уксусе или маковом молоке, пекли икряные блинчики — из крупяной муки с добавлением взбитой икры.

Любили уху. На кислой основе варили рыбные щи, чаще всего с сухой рыбой. Готовили паровую рыбу, делали различные фарши. Из рыбной смеси готовили окрошку и рыбную кашу. Такое блюдо, как фаршированная рыба, видимо, было заимствовано у еврейских семейств.

Сибирская кухня богата и разнообразна и, конечно, имеет свою специфику. В ней, например, мало сладкого. Объясняется это чрезвычайно просто — в Сибири, по причине суровых климатических условий, очень мало фруктов. Основу сладких блюд составляют ягоды: клюква, брусника, смородина и т. д. Голубику даже называют северным виноградом, клюкву же — северным лимоном, ее используют не только для варки варений и выпечки сладких пирогов, но и

как часть приправы к мясным блюдам, иногда ею заправляют квашеную капусту.

Ягоды брусники, черники, смородины заготавливали на зиму, сохраняли в мороженом виде. Из мерзлых ягод готовили особое блюдо — «тарас»: ягоды толкли, заливали водой, подогревали и смешивали с мукой.

Свежие плоды черемухи считали лакомством, из них готовили кисель и сушили, перемалывая потом на муку. Затем эту муку смешивали с сахаром, заваривали кипятком, несколько минут кипятили и получали сладкую массу, похожую на повидло. Смесь эта называлась «деревянной сметанкой» и употреблялась как начинка для пирогов и шанег, а также как закуска.

Вторая отличительная черта сибирской кухни — простота приготовления блюд. Некогда было хозяйкам с ними возиться, так как приготовить надо было всегда побольше да повкуснее. Связано это с обычаями сибиряков. Например, замужние женщины в часы досуга устраивали копотухи, т.е. посиделки за работой. Конечно, работа завершалась угощением, а приглашенных бывало до 50 человек.

Сейчас слово «капустник» тесно связано с театром. В прямом смысле — это праздник по случаю завершения уборки капусты. На празднике гуляли всей деревней. А уж гостьба по праздникам была важнейшим развлечением. «Большие» церковные праздники отмечались в деревнях по очереди, то есть в определенный день в деревню съезжалась вся округа. Перед со-

седами никто осрамиться не хотел, и пир задавался на весь мир. Причем каждый хозяин «вербовал» себе гостей. Стоит себе на улице и высматривает — какой человек понравится, того и в дом зовет. А иногда приезжих встречали у ворот, кланялись, говоря: «Милости просим к нашему убожеству хлеба-соли кушать!» Тут уж никто отказаться не мог. Встречаемый благодарил за прежнее угощение, а хозяева продолжали: «Не согрешайте, пожалуй». Гостя вводили в дом и усаживали за стол. После угощения хозяин обносил всех приезжих пивом, а прочие домочадцы, стоя рядом, поодаль от стола, кланялись каждому гостю. Даже последний бедняк старался не отстать от «приготовления угощений». Все что угодно, только «не хуже, чем у людей».

Как «съездной» праздник омечалось Крещение. Задолго до него деревенские жители были охвачены кипучей деятельностью: мололи муку, варили пиво, наводили порядок в доме.

Усадив гостей по чину родства за стол, хозяин подает налитые водкою рюмки. Между ним и каждым гостем проходят примерно такие диалоги:

— Ну-ко, сватушко, кушай!

— Будь здоров, сватушко! Дай Бог дожждатца другова праздника в добром здравии! — отвечает гость.

— Кушай, сват! Спасибо за пожеланье. Бог научил тебя говорить добро слово, — заканчивал хозяин.

Гость пьет. Рюмки обходят круговую. «Гулянка» обычно длится по нескольку дней.

В Тюменском уезде существовала традиция «мирских столов». Торжественно отмечалось 15 ноября – осеннее заговенье. На общественный счет приобреталась провизия. «Стряпух» выбирали заранее, они варили пиво, готовили обед. После стола мужики и бабы собирались группами и ходили друг к другу в гости.

В день Сорока святых мучеников (9 марта) сибиряки пекли жаворонков из теста. Захватив с собой жаворонков, женщины отправлялись на гумно, крошили печенье на мелкие кусочки и разбрасывали по сторонам, припевая: *«Жаваренки прилетели на завалинку, на приталинку!»* А вот как матери несут радостную весть о приходе весны своим детям: *«Жаваренки прилетели, на головку деткам сели!»*

В некоторых областях «кормить жаваренков» выходили не только женщины, но и мужчины, и тогда обряд мог сопровождаться «свальным грехом». Об этом знали даже местные священники, которые на исповеди вместо вопроса: *«В чем грешен?»* сурово выясняли: *«Не валялся (валялась) ли на соломе?»* (то есть не совершали ли блуда в день Сорока мучеников).

Когда весна, которую все так упорно «кликали», вступала в свои права, деревенская молодежь отправлялась на «маевку», для чего собиралась по возрастам в рощах, на берегу озера или реки.

Весельем и варкой яиц в лесу, на берегу рек знаменовались праздники Ивана Богослова (7 мая) и Николы вешнего (9 мая), Петров день (29 июня), вознесение, троица. В эти дни водили хороводы, жарили яичницу, ветчину, сало, смешивали творог со сметаной в больших деревянных чашках. Парни приносили водку, сладкие пряники и прочие «гостинцы».

Хозяйки делали «крашонки», то есть красивые яйца. На Троицу молодежь угощается яичницей, поочередно у девушек, принимающих участие в устраиваемом веселье; в этот праздник вообще принято родных и гостей кормить пирожками с яйцами и яичницей. Кроме того, на Ангаре девушки варят яйца и на вечорках в день Николы зимнего (6 декабря). К 14 сентября заканчивается уборка всякого «жнитва». Идет массовое гулянье, однако этот день постный, поэтому устраиваются «саломаты». Этот обычай состоит в том, что в последний день дожинают хлеб в компании нескольких человек, нарочно приглашенных. Вечером хозяин пирует с ними у себя на дому: в числе кушаний подается «саломата» — каша из ячменной крупы с маслом. После пира молодежь устраивает вечеринку.

Ну и, конечно, без огромного застолья не могла обойтись ни одна свадьба. Браки согласовывались родителями, но обычно насильно никого не женили, поскольку это считалось безнравственным. Жених обязательно должен был быть «ровней» невесте по летам. Очень часто

личные качества человека ценились выше его материального достатка.

В Сибири возникало множество смешанных браков. Русские никогда не противились выходу дочери замуж, например, за эвенка. Во-первых, не в деньгах счастье, а во-вторых, с таким мужем-охотником пропасть невозможно. Традиция получать за девушку калым была перенята русскими у местного населения во многих областях. Однако иногда такой выкуп за невесту почитался за «позор» — родители будто продавали свою дочь.

Черета свадебных обрядов начиналась со сватовства, которое должно было повториться три раза (дабы не подумали, будто девка такая дурная, что родители хотят поскорее сбыть ее с рук). Затем шло рукобитье. После достигнутого соглашения начинался «запой», а девушка сидела и плакала. Кто-нибудь из родственниц выносил на подносе подарки для родителей жениха. Это было просватанье. Девушка считалась невестой, никуда не выходила, а по вечерам шила с подругами приданое и причитала.

Затем происходило «смотренье». В этот день подруги вновь собирались в доме невесты и пели девичьи песни, а невеста опять плакала. Приезжал жених с родственниками. Им выносили угощение на 12 тарелках.

Обязательным мероприятием считался девичник. Для него готовили много снеди, в том числе и вареную свиную, баранью или телячью голову. За столом девушки пели песни. В это вре-

мя отец невесты отправлял к жениху «хлебосольщиков», которые туда шли пешком, а возвращались на лошадях. Вслед за ними на девичник приезжал «поезд» жениха. Гостей угощали сначала студнем, потом щами и курником (особый пирог). В день венчания у невесты собирались подруги. Вместе со свахой они наряжали ее к венцу и расплетали ей косу. После благословения все садились за стол и ждали «бояр» — друзей или родственников жениха. Приезжали «бояре» за невестой, которую подружки просто так не отдавали, требовали выкуп за косу. Иногда подружки попадались такие воинственные, что даже стреляли в бояр из самострелов. Наконец, невесту с распущенными волосами, в платке, завязанном под подбородком, увозили, и она всю дорогу опять должна была плакать.

По старинному обычаю, на Ангаре полагалось перед венцом приносить батюшке (священнику) ковригу ржаного хлеба или пшеничную булку, одну бутылку водки, один свадебный курник (пирог с начинкой), полведра домашнего пива.

Возвратясь после венчания, молодые наступали на шкуру оленя и их обсыпали хмелем. Затем невесту «окучивали» — заплетали ей две косы и повязывали платок по-бабьи. Невеста разносила подарки родственникам, и начиналось «столованье».

Центральное место на столе занимала украшенная цветами овечья или свиная голова. В числе свадебных блюд были разваренные копче-

ные гуси и лебеди, копченые лосиные губы. Могли подаваться блюда и попроще — верещага (яичница со сливками), драчена (особый омлет), яблочник (картофельное пюре, разбавленное молоком и запеченное в печи). Кульминацией свадебного пира был вынос курника.

По окончании трапезы молодых вели в амбар «на ложе». Обычно перед этим «походом» невесту заставляли плясать в горнице в одной рубахе. Спустя некоторое время молодых поднимали и гостям торжественно объявляли о невинности невесты.

За это несомненное достоинство девушки ее родителям полагался «почет». Их усаживали на специально приготовленные стулья. На стульях были уложены подушки, покрытые шальями.

Одним днем веселье не заканчивалось. Молодых предстояло еще свести в баню, прогулять на лошадях по деревне, ожидалось «столованье» у родителей невесты, угощение у «бояр» и жениха. У жениха гульба продолжалась четыре дня.

В некоторых областях Сибири на «смотре» подавали пирог с курицей, а рядом ставили поднос для подарков. Существовал обычай приносить молодым после венца жареную курицу и кашу. В некоторых губерниях на свадьбу делали пирог с кашей, его клали на свадебный хлеб. Иногда подавалась мучная каша, каш из круп на столе не было. А вот в день Козьмы и Демьяна — покровителей свадеб — специально готовили кашу из крупы.

Невеста не зря проливала столько слез перед свадьбой. Жизнь в чужом доме, в чужой семье не сулила ей ничего хорошего.

Главой семьи всегда был мужчина, в редких случаях — женщина-вдова. Главе семьи требовалось быть хорошим организатором, он хранил и расходовал общие деньги. Власть старшего в семье была, по сути, неограниченной, и любое его распоряжение выполнялось беспрекословно. Помочь решить какие-то конфликты между поколениями не могли даже люди «извне» — ни один суд не принимал жалобы от сына на отца.

Распорядком работы женщин ведала жена главы семьи. Она очень дорожила этой привилегией и не допускала вмешательства мужчин в свои дела. Если свекровь обижала невестку, то муж не имел права заступиться за жену, а мог только утешать: *«Потерпи, сама бурмакой (т.е. старшей) будешь»*. Невестка не могла даже подать угощение для своей матери, пришедшей в гости, не получив разрешения у свекрови. А уж какие к молодой хозяйке предъявлялись требования! Она должна быть *«бережливой, хозяйственной, работающей, гостеприимной»*¹. От женщины требовалось не только выполнять обычную домашнюю работу (уборка, стирка, готовка, работа в поле и огороде, уход за животными), но и, например, умение обращаться с гончарным кругом, поскольку всю глиняную посуду делали женщины, посуду из бересты — и жен-

¹ Сабурова Л. Культура и быт русского населения Приангарья.

щины и мужчины, а посуду из дерева вырезали только мужчины.

Патриархальный, неспешный уклад жизни сохранялся довольно долго, да и сейчас сибирякам свойственны неторопливость и рассудительность. В начале XX века сибирские горожане собирались дома всей семьей, женщины занимались рукоделием, старшие беседовали о прошлом, рассказывали детям сказки. На одном столе ставилось угощение для женщин: изюм, чернослив, варенье, кедровые орешки, брусника, пироги; на другом столе наливки и закуски для мужчин. Часто заходили гости. Разговоры велись очень «политично», поскольку можно было и обидеть словом. К числу личных обид словами относился, например, упрек в каком-нибудь давнем, уже осужденном поступке или называние кого-нибудь «бездушным», «бабой» и «Кашеем Бессмертным».

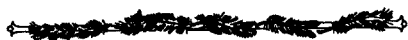
Гостей всегда с удовольствием поили чаем. Существовал даже особый «чайный» кодекс поведения: гости могли выпить одну чашку, родственники и близкие знакомые — по три чашки, а по две чашки пили лакеи.

Хозяин при гостях должен был всячески демонстрировать свои богатство и щедрость, а гости — свои почтение и воспитание.

Столь неординарное отношение к чаю объясняется тем, что издревле напиток этот был привозным, а значит, дорогим товаром. В переписной книге постоянных дворов Енисейска записано, что комнаты сдавались со столом, при-

чем перечень «харчевых запасов» был однороден: крупа, капуста, квас, соль — то есть «местные» запасы. Пряности, сладости и чай завозили в огромных количествах. Только в 1661–1662 годах в Томск завезено было 1,5 пуда перца.

Таким образом, в Сибири сложилась своя многовековая система питания — в чем-то похожая на другие регионы России, в чем-то отличная. Она проста и безыскусна, но не будем забывать, что сибиряки славны прежде всего своим здоровьем, а философ Людвиг Фейербах доказывал зависимость здоровья от диеты. От физического же состояния человека зависит и его душевный настрой.



Обработка отходов туши

Следует отметить, что кухня Сибири (русская и национальная) сохранила блюда из так называемых пищевых отходов туши. Используются кровь, кишки, легкие и т.д. Все эти продукты требуют специальной обработки.

Голова

Прежде всего, голову ошпаривают, удаляют волосы (можно опалить), хорошенько моют. Если есть язык, его вынимают. Потом голову разрубают пополам и удаляют мозги. С голов крупного рогатого скота, перед тем как приступить к удалению мозгов, снимают кожу. Перед

варкой голову замачивают в течение 1 часа в холодной воде.

Мозги

Их замачивают на несколько часов в воде и, не вынимая из воды, очищают от пленок.

Язык

Язык моют и скоблят. Когда язык сварится, с него снимают кожу. Чтобы она легче снялась, горячий вареный язык опускают в холодную воду на 1–2 минуты, а потом, вынув, сразу очищают.

Печень

Печень промывают в холодной воде, вырезают крупные кровеносные сосуды и удаляют пленки. Чтобы не ощущалось горечи, печень замачивают на 3–4 часа в холодной воде.

Легкие

Разрезают и промывают в холодной воде.

Почки

С почек снимают жир. Говяжьи почки разрезают на две части и замачивают на 3–4 часа для удаления запаха.

Сердце и горло

Разрезают вдоль, хорошо моют, замачивают на 1–2 часа в холодной воде.

ВЫМЯ

Разрезают и удаляют крупные сосуды. Перед варкой на 3—4 часа замачивают в холодной воде, затем обмывают.

ЖЕЛУДОК

Вычищают и промывают. Потом опускают на 3—5 минут в горячую воду, вынув, соскабливают пленку. Затем, сменяя воду, вымачивают еще 6—8 часов.

КРОВЬ

При убое кровь собирают в эмалированную посуду, добавляют соль (на 1 л крови 1/2 ст. ложки соли), хорошо размешивают и держат не более суток в холодном месте.

КИШКИ

Для приготовления различных колбас употребляют тонкие и толстые кишки. Сало с них счищают, пока кишки еще теплые. Разрезанные на куски кишки промывают холодной водой. Толстые кишки нужно снова вывернуть, хорошо натереть солью и оставить на два часа (это помогает отбить запах), потом промыть. Тонкие кишки скоблят тупой стороной ножа и промывают.

НОЖКИ

Ножки ошпаривают, очищают от волос, опаливают, обмывают и разрубают. В течение

2—3 часов ножки следует подержать в воде. Телячьи ножки разрубают пополам и вынимают трубчатые кости.

ХВОСТЫ

С хвостов снимают кожу (со свиных удаляют только щетину). Заливают водой на 4—5 часов, потом ошпаривают, еще раз чистят и ополаскивают холодной водой.



Салаты, закуски

ВИНЕГРЕТ

Свекла — 2 шт., картофель — 4—5 шт., морковь — 1—2 шт., соленые огурцы — 2—3 шт., яблоки — 2—3 шт., луковица, вареное мясо — 100 г, селедка — 1/2 шт., майонез, соль, сметанный соус — 1 стакан, зеленый лук, петрушка, яйцо — 1 шт.

Вареные свеклу, картофель, морковь, мясо нарезать кубиками, лук изрубить, огурцы, яблоки и селедку мелко нарезать. Все продукты смешать с соусом, оставив часть овощей ярких цветов для украшения. Посыпать зеленью и отдельно изрубленными желтками и белком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЕДКОЙ

Свекла — 1 шт., селедка — 1 шт., огурцы соленые — 2 шт., картофель — 2—3 шт., морковь — 1—2 шт., хрен — 1—2 чайные ложки, сметанный соус — 1 стакан, зеленый лук, зелень петрушки, яйцо — 1 шт.

Свеклу сварить или запечь. Остывшую свеклу очистить и натереть на крупной терке. Добавить рубленую селедку, измельченный соленый огурец, отварные картофель и морковь, тертый хрен и соус. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.

Сметанный соус: сметана — 100 г, мука — 30 г, соль — 3 г. Чтобы приготовить соус, в сметану, нагретую до кипения, добавить белую подсушенную муку, тщательно размешать, положить соль и молотый перец.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ

Свекла — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 1/2 стакана, укроп, зелень петрушки, соль, перец.

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и выложить в

салатник. Сверху посыпать зеленью укропа или петрушки.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Щавель — 200 г, яблоки — 2 шт., луковица или немного чеснока, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, редис — 4–5 шт., сметанный соус — 1/2 стакана, укроп.

Щавель обмыть, обсушить, изрубить, добавить натертые с кожурой яблоки, рубленый лук или тертый чеснок, ломтики редиса или измельченную зелень петрушки. Смешать с соусом, украсить зеленью и редисом.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С МОРКОВЬЮ

Щавель — 150 г, морковь — 2 шт., яблоко — 1 шт., луковица — 1/2 шт. или немного чеснока, соленый огурец — 1 шт., творожный соус или соус из растительного масла — 1/2 стакана, укроп, редис — 2–3 шт.

Щавель обмыть, обсушить, мелко изрубить, добавить натертые морковь, яблоко, лук или чеснок. При желании положить нарезанный соломкой соленый огурец. Смешать с соусом, украсить зеленью укропа и редисом.

Творожный соус: творог — 100 г, молока — 1 стакан, соль, сахар (тмин или горчица). Творог растереть, заправить, добавить молоко, растереть до однородной сметанной массы.

Соус из растительного масла: растительное масло — 1/2 стакана, столовый уксус или кислый сок — 1—2 ст. ложки, соль — 1/2 чайной ложки, сахар — 1/2 чайной ложки, перец. Все смешать и взбить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Капуста — 250—300 г, клюква — 1/2 стакана, яблоко — 1 шт., соус из растительного масла — 1/2 стакана.

Капусту мелко шинковать, прогреть без воды либо сложить в миску и размять пестиком или деревянной ложкой. Яблоко с кожурой нарезать мелкими ломтиками. Все продукты перемешать, заправить.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Редис — 100 г, салат — 100 г, огурцы — 100 г, зеленый лук — 1 пучок, ревень — 1 стебель, сметанный соус — 1/2 стакана, соль, сахар, кислый сок.

Редис нарезать тонкими ломтиками, огурец — кубиками, салат, лук изрубить, ревень нарезать

поперек волокон тонкими ломтиками. Смешать с соусом и заправить.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

Репка — 2—3 шт., смородина или клюква — 1/2 стакана, сахар или мед.

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ИЛИ СВЕКЛОЙ

Квашеная капуста — 200 г, морковь — 2—3 шт. или свекла — 1—2 шт., яблоки — 1—2 шт., сахар.

Капусту смешать с тертой морковью или свеклой, добавить нарезанное ломтиками яблоко, заправить сахаром. При желании можно добавить растительное масло или сметану.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЕДЬКОЙ

Квашеная капуста — 900 г, редька — 1 шт., луковица — 1 шт., соль, сахар, тмин — по 1 чайной ложке, растительное масло — 1/2 стакана.

Капусту смешать с тертой редькой, добавить рубленый лук, приправу и масло.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 6 шт., фасоль — 1/2 стакана, капуста — 500 г, луковица — 1/2 шт., растительное масло — 1/2 стакана, соль, сахар.

Картофель сварить отдельно, мелко нарезать. Сварить полстакана фасоли. Картофель, фасоль, квашеную капусту, сырой мелко нарезанный лук, растительное масло перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Морковь — 3 шт., яблоки — 3 шт., лимонная кислота, соль, сахар, сметана — 1/2 стакана.

Сырую морковь (промытую и очищенную) натереть, добавить очищенные и натертые яблоки, соль, сметану и перемешать. Можно добавить лимонную кислоту или разведенный уксус, соль и немного сахара.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ БРЮКВЫ

Морковь — 3—4 шт. (или брюква — 1/2 шт.), ягодный сок — 3—4 ст. ложки и сахар или мед.

Морковь или брюкву натереть на крупной терке, заправить соком и сахаром или медом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла — 1–2 шт., яблоки — 2 шт., редька — 1 шт. или хрен — 1 ст. ложка, кислый сок, сахар, растительное масло, сметана или майонез, лук — 1 шт.

Свеклу, яблоки, редьку мелко натереть. Яблоки можно нарезать соломкой. Добавлять приправы, пока салат не приобретет достаточно сильный кисло-сладкий вкус. Лук натереть или мелко изрубить.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ

Свекла — 2 шт., редька — 2 шт., кислый сок — 1/2 стакана, сахар или мед, тмин или семена укропа.

Свеклу и редьку натереть, добавить сок (клюквенный, яблочный, лимонный, из смородины или ревеня), заправить сахаром или медом и добавить тмин или семена укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЕДКОЙ

Свекла — 1 шт., селедка — 1 шт., соленые огурцы — 2 шт., картофель — 2 шт., морковь — 1–2 шт., хрен — 1–2 чайные ложки, сметанный соус — 1 стакан, зеленый лук, зелень петрушки, яйцо — 1 шт.

Свеклу сварить или запечь.

Остывшую свеклу очистить и натереть на крупной терке. Добавить рубленую селедку, измельченный соленый огурец, отварные картофель и морковь, тертый хрен и соус. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 100 г, сахар — 30 г, фрукты — 50 г, сметана — 50 г.

Сырую морковь мелко шинковать кубиками или тонкой соломкой, можно натереть на терке с крупными отверстиями. Добавить сахар или мед, фрукты, промытый и ошпаренный кипятком изюм, мелко нарезанную курагу или чернослив без косточек, очищенные яблоки. Все это хорошо перемешать, залить сметаной и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯЙЦОМ

Морковь — 3 шт., яйца — 2 шт., рубленые листья березы — 1 ст. ложка, рубленый зеленый лук — 1 ст. ложка, кефир — 1/2 стакана, соль.

Морковь натереть на крупной терке. Листья березы мелко нарубить. Сырые яйца смешать с кефиром и нагреть при постоянном помешивании на водяной бане до 80—85°С, затем охладить. Морковь смешать с листьями березы, рубленым луком, добавить соль и заправить приготовленной смесью кефира с яйцом.

ЯЙЦА С ЛУКОМ

6—7 головок репчатого лука нарезать тонкими ломтиками и потушить в подсоленной воде (1/2 стакана). Когда вода испарится, а лук станет мягким, добавить 3—4 ложки масла, 1 чайную ложку красного перца и выложить все на противень. Поверх лука вылить 5—6 яиц, посолить, сбрызнуть маслом, посыпать красным перцем и запечь в умеренно горячей духовке.

ЯЙЦА, НАЧИНЕННЫЕ ГРИБАМИ

Яйца — 3 шт., отварные грибы — 1 стакан, луковица — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, сметана — 1–2 ст. ложки, перец, соль.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль и вынуть желтки. Мелко нарезанный лук и рубленые грибы поджарить в небольшом количестве растительного масла, охладить, добавить сметану, молотый перец, соль и перемешать. Приготовленной смесью начинить половинки белков и положить на каждую из них по грибной шляпке.

ИКРА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ ПОРЕЕМ

Отварить 5–6 клубней картофеля средней величины, очистить, растереть, добавить один стебель мелко нарезанного лука порея, рубленое крутое яйцо, немного зелени петрушки и черного перца. Размешать и заправить подсолнечным маслом (4–5 ст. ложек), добавить по вкусу соли, лимонного сока (уксуса), перемешать.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ

Вареный картофель — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., соленые грибы — 100 г, подсолнечное масло — 1 ст. ложка, уксус 1/2 ст. ложки, соль, сахар.

Картофель нарезать кружками. Мелко изрубить луковицу, пересыпать луком картофель, положить соленые рыжики или грузди, размешать, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, солью и сахаром, снова размешать.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

Соленые или маринованные грибы — 5 шт., картофель — 1 шт., квашеная капуста — 1–2 ст. ложки, морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., лук — 1/2 шт., огурец 1/2 шт., салатная заправка или сметана — 1 ст. ложка, соль.

Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками или ломтиками, смешать с солеными огурцами, полить салатной заправкой или сметаной, все перемешать, посыпать зеленым луком. Оформить мелкими грибами или рублеными крупными и овощами, а также украшениями из свеклы и моркови.

ГРИБНОЙ САЛАТ

Грибы — 500 г, лук — 50 г, помидоры — 150 г, зеленый горошек — 100 г, растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 4 ст. ложки, соль, перец.

К соленым, маринованным или консервированным мелким грибам (крупные можно нарезать) добавить нашинкованный лук, нарезанные ломтиками свежие или соленые помидоры, консервированный зеленый горошек, растительное масло, уксус, соль и черный перец. Все смешать, украсить кружочками репчатого или перьями зеленого лука.

САЛАТ ГРИБНОЙ СО СМЕТАНОЙ

Грибы — 100 г, картофель — 1–2 шт., огурец — 1/2 шт., лук — 1/2 шт., 5 листьев салата, сметана — 2 ст. ложки, пучок зеленого лука.

Маринованные или соленые грибы, отварной картофель, соленые огурцы нарезать ломтиками, перемешать, заправить сметаной (полпорции). Дно блюда покрыть листьями салата, уложить на них подготовленные грибы и овощи, полить оставшейся сметаной, посыпать зеленым луком.

СТУДЕНЬ

Студень можно готовить из свиных, бараньих или говяжьих ножек, ушей, губ, птичьих потрошков или рыбных продуктов.

1 кг свиных субпродуктов залить 1,5–2 л воды и варить на слабом огне 4–5 часов, снимая пену. Сваренное мясо вынуть из бульона и отделить от костей. Кости снова положить в бульон, добавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, соль. Варить еще час. Затем бульон процедить. Снятое ранее мясо и сваренные овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Затем все положить в процеженный бульон, дать закипеть. Разлить в формы и охладить.



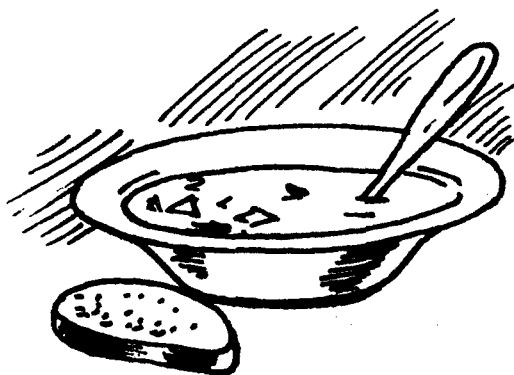
Супы и похлебки

ЩИ ЛЕНИВЫЕ

Бульон — 1 л, капуста — 1/2 кочана, картофель — 3–4 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана 2–3 ст. ложки, соль.

В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту и

нарезанный картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Белокочанная капуста — 650 г, морковь — 2 шт., петрушка — 1 корешок, репчатый лук — 1 шт., лук порей — 1 стебель, томатная паста — 2–3 ст. ложки (свежие помидоры — 200 г), мука — 1 ст. ложка, жир — 2 ст. ложки, лавровый лист — 2 шт., черный перец горошком — 6 шт., зелень петрушки или сельдерея, мясной бульон, приготовленный из 500 г говядины и 250 г копченой свиной грудинки, сметана — 4–5 ст. ложек, соль.

Мясо положить в холодную подсоленную воду и варить до готовности. Нарезанные овощи, лук порей, репчатый лук слегка обжа-

рить в жиру, снятом с бульона. Капусту мелко порубить вместе с кочерыжкой. Если кочаны старые, их следует предварительно опустить в кипяток на 2–3 минуты. Мелко нарубленную капусту добавить в мясной бульон, проварить, положить подготовленные овощи, а также пучок петрушки и зелень сельдерея. Варить 30 минут. За 5–10 минут до окончания варки влить мучную заправку, прибавить лавровый лист, перец, томатную пасту или свежие помидоры, нарезанные кусочками. Щи посолить. Аналогичным способом готовят щи из кислой капусты (из расчета 500 г капусты на 4 порции). Лук порей не кладут, но увеличивают количество репчатого лука.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Говядина с костями — 500 г, сушеные боровики — 30 г, квашеная капуста — 500 г, корни петрушки и сельдерея, перец черный горошком — 10 шт., лавровый лист — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, томатная паста — 1 ст. ложка, вода — 3,5 л, соль, лук — 1 шт.

Из мяса, корней и грибов сварить бульон. Квашеную капусту (если она очень кислая, то ее сле-

дует промыть) тушить в отдельной посуде с салом и 1 стаканом воды. Когда капуста достаточно протушится, добавить поджаренную луковицу, поджаренную муку, томатную пасту, хорошо перемешать, еще немного протушить и сложить в процеженный бульон. Щи заправить сметаной.

МАМИНЫ ЩИ

В кипящую воду опустить картофель (мелко нарезанный) и варить 10 мин. Затем добавить кислую капусту. Картофель к этому времени должен свариться, иначе после добавления кислой капусты он «остекленеет». Отдельно тушить лук в большом количестве нашинкованного сала. Когда капуста станет мягкой, зажарку смешать со щами. Некоторые любители приправляют такие щи сметаной или майонезом.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С РЫБОЙ

Рыба — 1 кг, щавель — 300 г, шпинат — 300 г, петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, репчатый лук — 2 шт., морковь — 2 шт., лавровый лист — 1 шт., лук порей 1 стебель,

перец горошком — 3–5 шт., зеленый лук — 50 г, мука — 1 ст. ложка, масло — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, яйца — 2 шт., соль, перец молотый.

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить отвар, добавив специи. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 мин до окончания жарки добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить отвар, в котором варились рыбные отходы, соединить его с пюре из шпината и щавеля и с обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль, поварить все вместе 10–12 мин.

ЩИ СО ЩАВЕЛЕМ

Мясо — 1 кг, щавель — 500 г, сухие грибы — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка,

мука — 1 ст. ложка, сметана — 1/2 стакана, перловая крупа — 2 ст. ложки, зелень.

Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, процедить. Щавель вымыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить 1/2 стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, положить отваренные грибы, всыпать перловую крупу, заправить зеленью.

ЩИ ГРИБНЫЕ

Вода — 1 л, капуста — 1 шт., грибы — 100 г, морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., петрушка — 1 корень, укроп — 1 пучок, сок 1 лимона, пшеничная мука — 1 ст. ложка, масло (сливочное или растительное) — 2 ст. ложки, соль.

Свежую капусту мелко шинковать и потушить с маслом. Отварить в воде грибы, морковь, картофель и корень петрушки. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще полчаса на медленном огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной с маслом мукой. Посыпать укропом.

БОРЩ СИБИРСКИЙ

Свекла — 2 шт., свежая капуста — 150–200 г (квашеной — чуть меньше), картофель — 1 шт., фасоль — 3 ст. ложки, морковь — 1 шт., луковица — 1 шт., томатная паста — 1 ст. ложка, свиное топленое сало — 1 ст. ложка, чеснок — 3–4 дольки, сахар — 1 ст. ложка, бульон (или вода) — 1,5 л.

Для фрикаделек: говядина — 200–250 г, луковица — 1,5 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., вода (или молоко) — 2 ст. ложки.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой кастрюле до размягчения.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, и варить 10–15 мин. Добавить тушеную свеклу, пассерованные с томатом овощи. За 10–15 мин до готовности положить вареную фасоль, сахар, специи, чеснок, растертый с солью.

Мясо для фрикаделек пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в жиру. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду и все хорошо перемешать. Из этой

массы скатать фрикадельки. Положить их в борщ за 10–15 мин до окончания варки.

БОРЩ ЗЕЛЁНЫЙ

Свекла — 3 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, репчатый лук — 1 шт., зелёный лук — 50 г, щавель — 1 стакан, шпинат — 1 стакан, пшеничная мука — 1 ст. ложка, томатная паста — 4 ст. ложки, маргарин — 3 ст. ложки, сахар, соль, уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, добавить жир, томатную пасту и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, поджарить. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 10 мин до окончания варки в борщ положить нарезанные щавель, шпинат, зелёный лук. Заправить специями (лавровый лист, перец). Перед подачей борщ заправить сметаной и рубленой зеленью.

БОРЩ ТЕРПКИЙ

Картофель — 4–5 шт., свекла — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт., лук — 1 шт., сушеные вишни — 20–30 шт., капуста — 1/2 кочана, томатная паста — 1 ст. ложка, вода — 3 л, соль, перец.

Жиромасляная смесь: на 1 ст. ложку свиного жира взять 2 ст. ложки растительного масла. Эту смесь можно использовать и для приготовления других борщей и супов. Бульон в таком случае по вкусу напоминает мясной.

В кипящую воду опустить мелко нарезанный картофель, через 2–3 мин добавить овощи: свеклу, морковь мелко нарезать и слегка обжарить в жиромасляной смеси 5–10 мин. Еще через пару минут добавить нашинкованную капусту. Незадолго до готовности в борщ положить горсть сушеных вишен, а следом — зажарку из репчатого лука и томатной пасты. При подаче борщ посыпать зеленью и заправить сметаной.

ГРИБНАЯ ПОХЛЕБКА

Хлеб — 200 г, свежие грибы — 300 г (сушеные — 30 г), грибной отвар — 1 л, лук — 2 шт., растительное или сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 4 чайные ложки, соль.

Сварить грибы. Натереть на терке хлеб. Поджарить лук, добавить нарезанные грибы, смешать с измельченным хлебом, потушить. Опустить в грибной отвар, посолить по вкусу, заправить сметаной.

СВЕКОЛЬНАЯ ПОХЛЕБКА

Свекла — 3 шт., картофель — 1 шт., вода — 1 л, маргарин — 3 ст. ложки, соль, лимонная кислота.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой и довести до кипения. Натертую свеклу смешать с маргарином, добавить лимонную кислоту. Все это смешать с картофелем, довести до кипения и варить 2—3 мин. Затем снять с огня, накрыть крышкой и настоять 8—10 мин.

ПОХЛЕБКА ЯИЧНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Яйца — 3 шт., картофель — 2 шт., лук — 1 шт., сметана — 3 ст. ложки, вода — 1 л, соль.

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарубить. Картофель залить горячей водой, довести до

кипения, варить 1–2 мин. Затем настоять 5–6 мин без нагревания. Сырые яйца соединить с рубленым луком. Похлебку довести до кипения и влить при помешивании смесь яиц с луком, добавить соль, сметану.

ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель — 5 шт., лук — 1 шт., вода — 1 л, сметана — 2 ст. ложки, соль.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой, быстро довести до кипения, варить 5–6 мин, снять с огня и настаивать, накрыв крышкой, 10–15 мин. В похлебку добавить рубленый лук, сметану.

СУП ИЗ СВЕКЛЫ С ОВСЯНКОЙ

Свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 1/2 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

ПОХЛЕБКА МОРКОВНАЯ

Морковь с ботвой — 3 шт., картофель — 2 шт., лук — 1 шт., вода — 1 л, соль, сметана — 3 ст. ложки, зелень (если ботвы немного) — 1 ст. ложка, мать-и-мачеха — 2 листика.

Картофель, морковь, лук очистить, промыть. Картофель нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарубить. В кастрюлю уложить картофель (слой), на него — морковь, сверху — лук. Ботву моркови тщательно вымыть, мелко нарубить, смешать с промытыми и нарубленными листьями мать-и-мачехи. Заправить этой смесью и сметаной.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

Картофель — 12 шт., молоко — 8 стаканов, яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

СУП-ЗАТИРУХА МОЛОЧНЫЙ

Молоко — 420 г, мука — 70 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 3 г, соль.

Муку затереть с водой до образования очень мелких комочков. Затем отварить их в кипящем подсоленном молоке. В готовую затируху положить кусочки сливочного масла и сахар.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Грибы — 600 г, лук — 1 шт., перец горошком — 10 шт., лавровый лист — 1 шт., картофель — 10 шт., масло — 1 1/2 ст. ложки, зелень петрушки или укроп, вода — 3 л, соль.

Свежие грибы перебрать, промыть в нескольких водах, залить холодной водой и варить. Когда грибы немного проварятся, добавить поджаренный на масле лук, перец, лавровый лист, нарезанный картофель и варить, пока картофель не станет мягким.

Перед подачей суп заправить сметаной.

СУП С ГРИБАМИ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Говядина с костями — 500 г, перловая крупа — 2/3 стакана, грибы сушеные — 50 г, перец

горошком — 10 шт., лавровый лист — 1 шт., сметана — 1 стакан, вода — 3 л, соль.

Из мяса, пряностей и грибов сварить бульон. Затем процедить, вынуть грибы, нарезать продолговатыми кусочками и снова положить в бульон. Крупу сварить отдельно.

Сваренную крупу положить в бульон, суп подогреть и заправить сметаной.

СУП ГРИБНОЙ С ПШЕНОМ

Грибы свежие (сухие) — 5 шт., пшено — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., вода — 1 л, соль, кислое молоко — 1/2 стакана.

Пшено замочить на 20–30 мин, сухие грибы — на 40–60 мин. Воду, в которой замачивались грибы, процедить через двойной слой марли, грибы измельчить. Процеженную воду соединить с грибами, довести до кипения, всыпать пшено, рубленую луковицу, соль, варить 5–6 мин и настаивать без нагревания 30–40 мин. При подаче заправить кислым молоком.

ГРИБНОЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ

Грибы — 5 шт., картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., вода — 1 л, кислое моло-

ко — 1/2 стакана, соль, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Сухие грибы подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Картофель нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко порубить. В кипящую воду опустить подготовленные грибы, картофель, морковь, лук, соль. Варить 5—6 мин, снять с огня, настаивать 20—30 мин.

При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и заправить кислым молоком.

ГРИБНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

Грибы свежие — 5 шт., фасоль — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец, растительное масло — 3 ст. ложки.

Фасоль замочить на ночь, затем опустить в кипящую воду, варить 5—6 мин и настоять 40—60 мин. Морковь натереть на терке, лук и грибы мелко нарубить. Воду с фасолью снова довести до кипения, опустить в нее грибы, морковь, лук, соль, варить 6—8 мин и настаивать 20—30 мин.

При подаче посыпать зеленью укропа, заправить растительным маслом и перцем.

ОКРОШКА С РЕДИСОМ НА КЕФИРЕ

Кефир — 1/2 л, вода — 1/2 л, огурцы — 3 шт., рубленый зеленый лук — 4 ст. ложки, редис с листьями — 5 шт.

Огурцы и редис нарезать соломкой, добавить промытые и нарезанные листья редиса, рубленый зеленый лук, соль. В холодную смесь из кипяченой воды и кефира добавить подготовленные овощи.

ОКРОШКА ИЗ СВЕКОЛЬНЫХ ЛИСТЬЕВ НА КВАСЕ

Молодая свекла с листьями — 3 пучка, огурцы — 3 шт., квас — 1 1/2 л, рубленый укроп — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, соль.

Листья промыть и порубить. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Свеклу и листья залить кипящей водой, добавить 1 ст. ложку лимонного сока и варить 1—2 мин. Охладить. Свежие огурцы нарезать соломкой, залить квасом, добавить свеклу с листьями, соль.

ХЛЕБНЫЙ СУП

Хлеб ржаной — 200 г, изюм или сухофрукты — 30 г, сахар — 60 г, сливки — 30 г, клюква — 30 г, яблоки — 50 г, корица в порошке — 0,02 г.

Поджаренные сухари из ржаного хлеба залить кипятком, дать настояться и процедить. Замоченные сухари протереть через сито и соединить с отцеженным отваром. Добавить изюм, клюквенный сок, сахар, корицу, яблоки, нарезанные ломтиками, клюкву и варить 5—10 мин. Подавать охлажденным.

БОТВИНЯ

Листья свеклы, крапивы, щавеля разварить, тщательно отжать и нашинковать. Вареную свеклу очистить и мелко нарубить. Смешать продукты, добавив мелко нарезанный репчатый лук и свежие или соленые огурцы.

Все залить квасом и посолить по вкусу.

ТЮРЯ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ

Рубленые молодые листья смородины — 1/2 стакана, вода — 1 л, черствый хлеб — 100 г,

кислое молоко — 1/2 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, соль.

Листья смородины промыть и мелко нарубить, залить горячей соленой водой, довести до кипения и охладить в отваре. В тарелку крошить хлеб, добавить зеленый лук, кислое молоко и залить охлажденным отваром.

ТЮРЯ С КРАПИВОЙ

Квас — 1 л, рубленые листья крапивы — 1/2 стакана, яйца — 2 шт., черствый хлеб — 100 г, растительное масло — 3 ст. ложки, соль.

Листья крапивы промыть, мелко нарубить, смешать с растительным маслом и слегка помять, чтобы не «жалили». Вареные яйца мелко нарубить. В квас добавить яйца, крапиву с маслом, кусочки хлеба и соль.



Вторые блюда

СЛОЕНКА КАПУСТНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Капуста — 150 г, говядина — 50 г, свинина — 50 г, лук — 20 г, картофель — 80 г, масло сливочное — 10 г, соль, перец, сухари — 5 г,

яйцо — 1 шт., молоко — 15 г, сметана — 40 г, зелень — 3 г.

Кочан капусты очистить от верхних листьев и, не разрезая его, удалить кочерыжку. Обработанный кочан отварить и разобрать на листья. Приготовить фарш. Говядину и свинину с репчатым луком 2 раза пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде, затем добавить очищенный и пропущенный через мясорубку сырой картофель, перец, соль и вымесить фарш. Сковороду, смазанную жиром, посыпать сухарями. Затем на дно уложить слегка отбитые капустные листья, на них — фарш, льезон¹ и так далее 3 слоя, сверху полить сметаной и поставить в духовку подрумянить. Готовую запеканку посыпать зеленью.

ГОРОХ, ТУШЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

Горох — 1 стакан, морковь — 2—3 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль, укроп.

Морковь очень мелко нарезать или натереть на терке, сварить до полуготовности. Горох отварить

¹ Льезон — яично-молочная смесь (1:1), соль. Можно вместо молока использовать воду.

отдельно. Сложить все в кастрюлю, всыпать муку, положить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, сахар, соль, залить бульоном или водой и варить до готовности.

РАГУ ОВОЩНОЕ С ПШЕНОМ

Картофель — 80 г, морковь — 30 г, грибы — 30 г, капуста — 30 г, лук — 20 г, топленое масло — 15 г, пшенная крупа — 160 г, сметанный соус — 75 г, сливочное масло (жир) — 10 г, зелень — 3 г, соль.

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками и отдельно обжарить. Лук и грибы спассеровать, капусту нарезать шашками и припустить. Из пшена сварить рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи и грибы соединить со сметанным соусом, кашей и тушить. При подаче полить сливочным маслом и посыпать зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕПЫ ИЛИ БРЮКВЫ С МЯСОМ

Репка — 4 шт. (брюква — 2 шт.), масло — 1 ст. ложка, вареное мясо — 300 г, лук — 1 шт., яйца — 2 шт., сметана — 1 стакан, мука — 1/2 стакана.

Отваренную репу разрезать на ломтики, обвалять в муке и поджарить на масле. Вареное мясо нарубить, добавить лук, поджаренный на масле, и перемешать с репой. Все выложить в подготовленную посуду, залить взбитыми с солью и сметаной яйцами, обложить кусочками масла и запекать. Вместо мяса в запеканку можно положить вареные грибы.

РЕПА ФАРШИРОВАННАЯ

Очищенную от кожицы репу варить в течение 15–20 мин. Затем чайной ложкой вынуть сердцевину. Отдельно сварить густую манную кашу. Сердцевину репы мелко нарезать, тушить до готовности, смешать с кашей, посолить. Полученным фаршем заполнить репу, уложить на противень, посыпать сухарями, смазать маслом (растительным или сливочным) и запечь в духовке (20–25 мин).

КОЛБАСКИ ВАРЕНЫЕ

Свинина — 1 кг, чеснок — 1/2 зубка, перец, соль, тонкие свиные кишки, шпик — 150 г, бульон.

Свинину пропустить через мясорубку или мелко нарубить, добавить соль, натертый чеснок, лук, молотый перец, немного бульона, нарезанный шпик, все перемешать и приготовленной массой начинить подготовленные свиные кишки.

Начиненные мясом кишки закрутить с интервалом 10–15 см, разделяя на порции. Концы колбасок перевязывают. Варить их надо около 15 мин в подсоленной воде.

Перед подачей на стол колбаски отделяют одну от другой, укладывают на блюдо и заливают маслом или жиром, на котором они жарились.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Почки — 700 г, топленое сало или маргарин — 2 ст. ложки, лук — 3 шт., соль, молотый перец.

Обработанные почки сварить в подсоленной воде (свиные почки варить не надо). Нарезать поперек ломтиками толщиной 1/2 см, посолить, поперчить и поджарить на сале. Долго жарить не нужно, так как почки затвердеют. Залить почки поджаренным на масле лу-

ком. К почкам в качестве гарнира очень подходят тушеные грибы.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С СУБПРОДУКТАМИ

Картофель — 8 шт., легкие, сердце, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., жир — 1/2 ст. ложки, соль.

Сердце и легкое сварить в подсоленной воде с луком и морковью. Разрезать и поджарить на жиру. Соединить с бульоном и нарезанным сырым картофелем и тушить под крышкой.

ПЕЧЕНКА СО СВИНЫМ САЛОМ

Печень — 700 г, сало — 150 г, мука — 1/2 стакана, топленое сало — 2 ст. ложки, морковь — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., лук — 2 шт., перец, можжевельник — 6 ягод, соль, сметана — 1/2 стакана, бульон.

Печенку вымочить, удалить пленки, разрезать на кусочки среднего размера. Каждый кусочек нашпиговать продолговатыми полосками сала, посыпать перцем, солью, мукой и поджарить на жиру.

Лук нарезать колечками, корень петрушки и морковь натереть и поджарить на жиру.

В кастрюлю положить слоями куски печени, поджаренные овощи и толченые можжевельные ягоды. Все залить небольшим количеством бульона, добавить сметану и тушить до готовности.

ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень — 1 кг, лук — 2 шт., манная крупа — 100 г, яйцо — 1 шт., растительное масло.

Сырую печень пропустить несколько раз через мясорубку вместе с нашинкованным, жареным на растительном масле луком. Добавить сырое яйцо, негустую манную кашу, соль, перец, чеснок, все хорошо перемешать и жарить как оладьи. Подать со сметаной.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Отваренные грибы — 3 стакана, мука — 2 ст. ложки, яйца — 1–2 шт., шпик — 50 г, соль, сухари — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, лук — 1 шт.

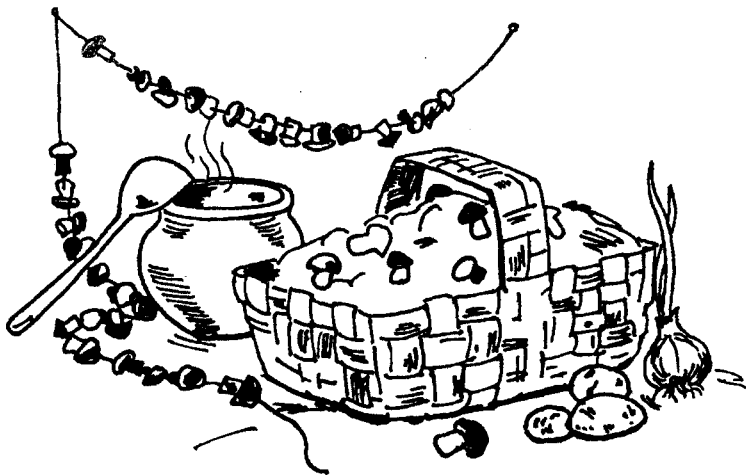
Очищенные и отваренные грибы нарубить, положить в кастрюлю, посыпать мукой и вместе

с луком поджарить на растительном масле (можно на сливочном). Затем влить грибной отвар и тушить, пока грибы не станут мягкими. Снять с огня, охладить, добавить мелко нарезанный шпик, яйца, сухари и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и жарить на растительном (или сливочном) масле.

ЛЕПЕШКИ С ГРИБАМИ

Грибы — 500 г, лапша — 500 г, лук — 1 шт., яйца — 2 шт., сухари — 1/2 стакана, масло — 50 г.

Поджарить лук до золотистого цвета, добавить нарезанные грибы и жарить, пока не выпарится сок. Посолить, поперчить. Сварить лапшу, отцедить, не промывая. Перемешать лапшу с грибами, разложить ровным слоем в палец толщиной на противне. Положить сверху смоченную в воде доску и поставить на нее груз. Через 40 мин лапша спрессуется с грибами. Снять доску, разрезать массу на квадратики, обвалять в яйцах и сухарях. Жарить лапшу как лепешки.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ БОРОВИКОВ

Боровики — 350 г, желатин — 2 ст. ложки, желток — 1 шт., растительное масло — 50 г, горчица, соль, сахар, уксус.

В 1 л соленой воды отварить свежие боровики и затем мелко нарубить. В 1/2 стакана холодной воды засыпать желатин и дать ему разбухнуть в течение часа. Потом желатин влить в грибной бульон, подогреть на медленном огне до полного растворения желатина, но не доводить до кипения. Залить грибы этим бульоном. Когда остынут, поставить в холодильник.

Для соуса растереть желток, пока он не побелеет, добавить горчицу, растительное масло, соль, сахар, уксус.

ОМЛЕТ ГРИБНОЙ

Грибы — 250 г, яйца — 3 шт., мука — 2 ст. ложки, зелень петрушки, специи по вкусу, минеральная содовая вода.

Свежие грибы (лучше шампиньоны) нарезать мелкими дольками, протушить в масле 5–10 мин, добавив зелень петрушки и специи. Отдельно взбить белки. Из желтков, муки и минеральной содовой воды приготовить тесто консистенции сметаны. Все смешать и запечь на сковороде как обыкновенный омлет.

РЫБА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Обваленную в муке рыбу (лучше речную) обложить жареным картофелем, слегка обжаренным луком, ломтиками крутого яйца, обжаренными или вареными грибами.

Добавив грибной отвар и перец, блюдо залить сметаной, по-

*сыпать тертым сыром и запечь
30–50 мин.*

ЯИЧНИЦА СО СЛИВКАМИ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Яйца — 3 шт., сливки или сметана — 40 г,
сливочное масло — 10.

*Сковороду смазать сливочным
маслом, вылить на нее яйца, по-
солить. Вокруг желтков налить
сливки или разогретую сметану.
Довести до готовности в духовке.*

ДРАЧЕНА

Яйца — 3 шт., молоко — 35 г, мука — 10 г,
сметана — 15 г, сливочное масло — 5 г.

*Сырые яйца смешать с мукой,
добав*

*ить сметану и хорошо переме-
шать. Смесь развести теплым мо-
локом и процедить через сито.
Массу вылить на смазанную мас-
лом сковороду и запечь в духовке.*

*Готовая драчена должна быть
пышной, поджаренной сверху и
снизу. Подавать ее следует немед-
ленно, потому что она быстро
черствеет.*

РЫБНИК СИБИРСКИЙ

Рыбное филе — 500 г, луковица — 1 шт., картофель — 2—3 шт., сливочное масло — 2—3 ст. ложки, соль, перец по вкусу, яйца для смазки — 2 шт.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать, сформовать две лепешки. Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше.

На лепешку уложить слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем куски рыбного филе, сверху — тонко нарезанный лук. Сбрызнуть маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить, подогнуть книзу. Дать тесту расстояться, смазать яйцом, сделать вилкой несколько проколов. Вместо сырого картофеля можно использовать картофельное пюре, приготовленное с добавлением жареного лука, молока, сливок.

ЗРАЗЫ СЕВЕРНЫЕ

Филе трески — 700—800 г, панировочные сухари — 2 ст. ложки, соль, молотый перец. Для фарша: грибы (белые или шампиньоны) —

200–250 г, сливочное масло — 6 ст. ложек, мелко нарезанный зеленый лук — 2 ст. ложки, яйца, сваренные вкрутую, — 1 шт., соль.

Филе трески пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, перемешать и разделить на лепешки. Приготовить фарш: грибы нарезать ломтиками, поджарить на масле, перемешать с солью, зеленым луком, рубленым яйцом.

Фарш уложить на лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и поджарить. Лучше всего подавать с тушеной капустой, полив растительным маслом.

БИГ (ХАРИҪҒ) ОТВАРНОЙ Ө СОҪҒОМ

Рыба — 500 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., лавровый лист — 1 шт., черный перец горошком — 5 шт., соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить голову. Приготовленную тушку залить горячей водой, добавить очищенные, промытые и нарезанные овощи, специи и варить на слабом огне до готовности (10–15 мин). При подаче рыбу полить томатным соусом.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОГОМ

Рыба (любая малокостная, филе) — 150 г, пшеничная мука — 8 г, растительное масло — 20 г, картофель — 50 г, лук — 50 г, растительное масла — 10 г, творог — 100 г, растительное масло — 20 г, сухари — 5 шт.

Филе рыбы запанировать в муке с солью и перцем и жарить в растительном масле. Творог растереть с растительным маслом. Картофель нарезать кружочками и обжарить.

На сковороду положить бордюр из жареного картофеля, в середину — жареную рыбу, а на нее — жареный лук. Все покрыть творогом, растертым с маслом, посыпать сухарями и запечь.

ГОЛОВА ТУШЕНАЯ

Свиная голова — 1 кг (говяжья, телячья — 2 кг), топленое сало или маргарин — 1 ст. ложка, морковь — 2 шт., петрушка — 1 шт., лук — 2 шт., томатная паста — 1 ст. ложка, соль, перец, сметана — 1/2 стакана.

Подготовленную голову порубить на небольшие части и варить с пряностями и кореньями, пока мясо не станет мягким. Затем

мясо вынуть, нарезать на кусочки весом 30–50 г, поджарить на жиру, положить в кастрюлю, посыпать нашинкованными поджаренными морковью, петрушкой, луком, залить бульоном, добавить томатную пасту, сметану, соль и тушить полчаса.

УТКА (ГУСЬ) С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Утка — 1 шт., гречневая крупа — 1–1,5 стакана, вода — 2–3 стакана, лук — 1 шт., грибы — 50 г, жир — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.

В подсоленный кипяток положить столовую ложку масла, всыпать гречневую крупу и, помешивая, варить 20 мин. Потом плотно накрыть крышкой и поставить на 3–4 часа в духовку томиться.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать, добавить лук и поджарить на жиру. Затем перемешать с гречневой кашей.

Выпотрошенную утку обмыть, посолить. Начинить фаршем (неплотно нажимая) и зашить отверстие, положить на противень и поставить в духовку, либо тушить в утятнице на плите.

УТКА ЖАРЕНАЯ

Обработанную тушку посолить внутри и снаружи, уложить на противень спинкой вниз, полить жиром (если утка жирная, то горячей водой), поставить в духовку.

Во время жарки птицу периодически переворачивать и поливать жиром и выделяющимся из нее соком.

Готовую утку выложить на блюдо с гарниром (жареный картофель, тушеная капуста, гречневая каша), полить мясным соком и украсить зеленью.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

С тушки удалить щетинку, разрезать вдоль по грудной клетке и брюшку. Удалить внутренности, затем тщательно промыть. Если тушка весит больше 6 кг, ее надо разрубить вдоль позвоночника на 4—6 частей. Тушку от 4 до 6 кг разрубают на две половинки, а у маленьких тушек только надрубают с внутренней стороны позвоночник между лопатками.

Перед жаркой поросенка посолить снаружи и внутри и, распла-

став, положить на противень с жиром кожей вверх. Тушку смазать сметаной и жарить в духовке, периодически смазывая жиру. Продолжительность жарки 50—60 мин. Определить готовность можно, проткнув заднюю ножку в самом толстом месте до кости: если выделяющийся сок бесцветный, то мясо прожарилось.

Готовую тушку переложить в другую посуду, а на противень налить бульон, сваренный из обжаренных костей. Затем бульон посолить и процедить.

У жареного поросенка удалить голову, тушку разрубить на порционные куски и уложить на блюдо в виде целого поросенка. Укра­ сить зеленью. Отдельно в глубокой посуде подать гречневую кашу (можно с пассерованным луком, мелко нарубленными крутыми яй­ цами), в соуснике — мясной сок.

ШАНЬГИ СИБИРСКИЕ

Для теста: пшеничная мука — 45 г, молоко — 23 г, дрожжи — 1 г, сахар — 4 г, масло — 15 г, яйцо — 1/5 шт., соль.

Для «наливки»: мука — 8 г, яйцо — 1/20 шт., сметана — 10 г, масло — 15 г, соль.

Дрожжевое безопасное тесто поделить на куски весом 60–70 г, раскатать их в крупные лепешки (диаметром 7–8 см), уложить на листы, смазанные маслом, дать постоять в тепле несколько минут. Сверху изделие смазать «наливкой» и выпекать.

ШАНЬГИ С КАРТОФЕЛЕМ

Для теста: пшеничная мука — 40 г, сахар — 5 г, масло — 5 г, яйцо — 1/20 шт., дрожжи — 1 г, молоко — 10 г, соль.

Начинка: картофель — 60 г, молоко — 10 г, яйцо — 1/10 шт., сметана — 10 г, соль.

Начинка: отварной картофель толкут, добавляют горячее молоко, яйца, сметану и перемешивают.

Из дрожжевого безопасного теста сделать шарики весом 70 г, уложить их на листы, смазанные маслом, дать постоять в тепле несколько минут, сделать углубление, положить в него начинку, сбрызнуть маслом или смазать яйцом и выпекать.

ШАНЬГИ С ГОРОХОМ

Горох — 45 г, лук — 10 г, масло — 2 г, молоко — 15 г, соль.

Тесто готовят, как в предыдущем рецепте. Начинка: горох варят, толкут, добавляют молоко, пассерованный лук, соль и перемешивают.

ШАНЬГИ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Мука — 40 г, дрожжи — 1 г, вода — 15 г, сахар — 2,5 г, сливочное масло — 2 г, соль, лук — 15 г, грибы сушеные — 8 г, яйца — 1/10 шт., сметана — 10 г.

Из опарного теста раскатать круглые лепешки, края загнуть, в центр положить фарш из жареных мелко нарубленных грибов и жареного репчатого лука. Поставить в теплое место. Когда шаньги поднимутся, края смазать яйцом, а в центр положить сметану и выпекать в духовке.

СОЧНИ ПРЄСНЫЄ С ТВОРОГОМ

Для сочней: мука — 40 г, молоко — 100 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 3 г, масло — 15 г, соль.

Для начинки: творог — 130 г, яйцо — 1 шт., сахар — 20 г, соль, сметана — 30 г.

В посуду влить половину указанного в рецепте молока, добавить соль, сахар, яйца, все перемешать, всыпать муку, снова все

перемешать и постепенно влить оставшееся молоко. Полученное тесто процедить. Жарить сочни нужно немного дольше обыкновенных блинчиков. Творог для начинки протереть с сахаром, яйцами, солью. На обжаренную сторону сочня положить начинку, сложить изделие пополам и обжарить. Подать со сметаной.

БОЧНИ МЯСНЫЕ (1)

Говядина — 40 г, яйцо — 1/5 шт., лук — 10 г, ветчина — 10 г, молоко — 5 г, жир — 5 г.

Тесто приготовить так же, как и в предыдущем рецепте, но начинка другая. Обжарить нашинкованный лук, добавить мелко нарубленную ветчину, прибавить говядину и обжарить все вместе. Фарш развести молоком, добавить рубленые вареные яйца, соль, перец.

БОЧНИ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ

Овсяная каша — 100 г (крупка — 15 г), яйцо — 1/4 шт., масло — 5 г, сметана 30 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть несколько раз в теплой воде. Затем добавить сливочное масло и рубленые яйца, массу уложить на

сочни, сложить их пополам и снова обжарить. Подать со сметаной. Тесто готовить, как и в предыдущих случаях.

СОЧНИ «СЕВЕРНЫЕ»

Готовое тесто, приготовленное безопасным способом, разделить на куски массой 70 г, скатать в шарики. После 5–6 мин расстойки их перевернуть, раскатать в лепешки толщиной 4–5 мм. На середину лепешки положить фарш, приготовленный из куриного мяса с добавлением сырого репчатого лука и соли, края соединить.

Изделиям придать форму сочной, поставить на 20–30 мин расстояться, обжарить во фритюре.

СОЧНИ МЯСНЫЕ (2)

Готовить так же, как и сочни «Северные», только фарш — из свинины.

СОЧНИ РЫБНЫЕ

Готовит так же, как и сочни «Северные», только фарш — из рыбы (окуня, хека, путассу, трески).

ПЫШКИ СИБИРСКИЕ

Для опары: мука — 55 г, молоко — 70 г, дрожжи — 8 г, сахар — 1 г.

Для теста: мука — 145 г, сахар — 14 г, масло — 25 г, яйцо — 1/3 шт., соль, сметана — 30 г, масло — 30 г.

Готовое опарное тесто разделить на куски, придать им форму толстых лепешек толщиной около 1 см и диаметром 4—5 см, уложить на противень, посыпанный мукой, и выпекать. Затем положить в глиняные горшочки, залить сметаной и маслом, прогреть в духовке. Чтобы пышки равномерно пропеклись, их нужно проколоть в нескольких местах.



Праздничные и сладкие блюда

Обычай устраивать застолье в честь любого знаменательного повода появился ой как давно. Сибиряки в этом отношении ничуть не уступают прочим жителям России. Общенациональные (или даже общемировые) праздники отмечались всей деревней, существовали и семейные праздники: именины, крестины, свадьбы. Разумеется, существуют традиционные блюда, посвященные тому или иному поводу. Так, на свадь-



бах обязательно подавали курники, жениха кормили яичницей, пряники были традиционным подарком невесте от жениха; на Новый год готовили особую кутью, на Пасху — пасхи и куличи. Каких-либо «особых» сладких блюд в русской кухне вообще не существовало. Функции десерта издревле выполняли сладкие пироги и каши, фрукты — свежие и заготовленные на зиму, а также мед.

Пироги обычно готовили из дрожжевого теста. На именины стряпали пирог с начинкой из капусты — готовить его довольно просто, гораздо сложнее приготовить кулебяку с капустой. Кулебяка — это тот же пирог, только начинки в нем больше и она разнообразнее по своему составу.

КУЛЕБЯКА С КАПУСТОЙ

Мука — 1/2 стакана, манная крупа — 1/2 стакана, вода — 1/2 стакана, сливочное масло — 2 ст. ложки, дрожжи — 1 чайная ложка, яйцо — 5 шт., капуста — 1 кочан средней величины, соль.

Капусту промыть, нашинковать соломкой, кочерыжку натереть на терке. Для приготовления теста в миску насыпать смесь муки и манной крупы, сделать ямку и в нее влить теплую воду с разведенными дрожжами, добавить соль и замесить тесто. Выбивать его до тех пор, пока масса не перестанет прилипать к рукам. Подготовленное тесто оставить на 30–40 мин. Небольшой кусочек теста скатать в шарик и раскатать в небольшую лепешку, затем посыпать на лепешку смесь муки и манной крупы, сложить ее пополам, снова посыпать мукой и манной крупой и сложить еще раз пополам. Тесто оказывается сложенным, как платочек. Затем осторожно, чтобы оно склеилось, раскатать тесто скалкой. Лепешка увеличится в размере, ее надо встряхнуть и снова повторить операцию (складывание, раскатывание). На раскатанный пласт уложить горкой подготовленную капусту, посолить и вылить на нее сырые яйца. Края теста защипнуть. Кулебяку выпекать 15–20 мин на сухом противне, затем

переложить на блюдо и смазать сливочным маслом.

КУЛЕБЯКА С ГРИБАМИ

Мука — 160 г, сахар — 8 г, подсолнечное масло — 8 г, дрожжи — 3 г, яйцо — 1/6 шт., лук — 35 г, грибы — 150 г.

Кислое тесто раскатать в полосу шириной 18–20 см и толщиной 1 см. На середину полосы выложить фарш из соленых грибов и лука. Края защипнуть. Кулебяку смазать яйцом и выпекать.

***Начинка из соленых грибов с горохом:** соленые грибы вымочить в течение 2 часов в комнатной воде, откинуть на дуршлаг или сито и дать стечь воде, грибы мелко изрубить и поджарить на масле. Отварить лущеный горох, также откинуть его на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук, смешать с грибами, добавив перец по вкусу.*

Грибы — 500 г, горох — 200 г, топленое или растительное масло — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., перец.

Начинка из сушеных грибов с рисом: сухие грибы вымыть, вымочить в течение 2 часов и в этой же воде варить 2 часа, откинуть на дуршлаг, мелко изрубить и поджарить. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук. Все смешать с вареным рисом, добавить соль и перец.

Сушеные грибы — 50 г, рис — 1 стакан, лук — 2 шт., масло — 2–3 ст. ложки, соль, перец.

Начинка из свеклы с повидлом: свеклу промыть, отварить в кожуре. Очистить и натереть на терке, потушить. В свеклу добавить маргарин, соль, лимонную кислоту, перемешать, всыпать манную крупу и продолжать варить на медленном огне в течение 20 мин. Полученную массу охладить и смешать с повидлом.

Свекла — 140 г, повидло — 125 г, маргарин — 10 г, манная крупа — 25 г, лимонная кислота, соль.

Начинка из свеклы с изюмом: свеклу испечь в духовке до мягкости, очистить и мелко нашинковать, сложить в кастрюлю вместе с изюмом, добавить сметану и

тушить 10--15 мин., оставшуюся жидкость слить, а свеклу посыпать сахаром и дать обсохнуть.

Свекла — 200 г, изюм — 100 г, сметана — 5 г.

Начинка из яблок: яблоки нарезать, добавить сахар, масло и припустить.

Яблоки — 280 г, сахар — 75 г, масло — 5 г.

Если при выпечке пирог слишком румянится, следует накрыть его мокрой бумагой.

Чтобы тесто не пригорало, в угол духовки нужно поставить сосуд с водой.

Иногда пирог никак «не хочет» выниматься из формы, в этом случае нужно поставить ее на несколько секунд в холодную воду, на мокрое полотенце или подержать над паром.

Пироги будут особо мягкими и красивыми, если их после выпечки смазать растопленным маслом и на некоторое время накрыть салфеткой.

Существовали особые «хлебальные» пироги. Фарш для них делали жидким и после выпекания ели ложками из формы.

Одним из самых «сложных» пирогов является курник. Готовился он к свадебному столу. Кура (курица) и кур (петух) считались символом плодородия. Для повышения мужской силы следовало переспать под насестом, ну а женщину легкого поведения именовали курвой. Курники выпекали и для жениха и для невесты.

Появление курника на свадебном пиру было центральным моментом. Стряпали его близкие родственницы жениха. Они же с пением выносили пирог к гостям, которые вставали, разговоры прекращались — все слушали песню. Потом дружка разрезал курник, каждый брал кусок, выпивал рюмку водки и преподносил невесте «пода-рок», т.е. клал на блюдо или на пирог деньги либо говорил, что он дарит невесте, например, теленка, мешок зерна, лодку и т. д.

«Курником» в ряде губерний называли пирог с курицей и яйцами.

КУРНИК

В молоке размешать соль, сахар, половину муки, добавить оставшуюся муку, соду, размешать до однородной массы, влить сметану, масло, снова размешать. Из полученного теста раскатать круглую лепешку диаметром 25–30 см и толщиной 0,5–0,7 см.

Замесить тесто и напечь блинчиков. Приготовить три вида фарша.

На лепешку из теста уложить слой выпеченных блинчиков, на них — ровный слой рисового фарша, затем слой блинчиков, на них — куриный фарш, снова слой блинчиков, на них — грибной фарш и т.д.

Верхний слой должен быть из рисового фарша. При этом фарш и блинчики нужно укладывать таким образом, чтобы получился холмик. Этот холмик обложить со всех сторон блинчиками.

Раскатать из теста вторую лепешку диаметром 35—40 см. Сделать в ней 4 радиальных разреза и накрыть ею фарш. Края верхней и нижней лепешек защипать у основания. На поверхности курника защипать грани по линиям разрезов. Сделать из теста различные украшения и уложить их на курник. Смазать его яйцом, сделать несколько проколов вилкой. Выпекать в духовке.

Для теста: мука — 3 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, сода, сметана — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 стакана, соль.

Первый фарш: сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить рубленые вареные яйца, зелень, масло, соль, перемешать.

Рис — 1/4 стакана, яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, зелень, соль.

Второй фарш: вареную куриную мякоть нарезать на кусочки,

муку обжарить с маслом, влить в нее немного бульона, в котором варились курица, и, положив в этот соус кусочки курицы, прокипятить их в течение 5–10 мин.

Куриное мясо — 450–500 г, масло — 2 ст. ложки, мука — 1 чайная ложка.

Третий фарш: *грибы (лучше белые) нарезать кусочками, обжарить на масле и заправить тем же соусом, что и курицу.*

Свежие грибы — 150 г, масло — 1 ст. ложка.

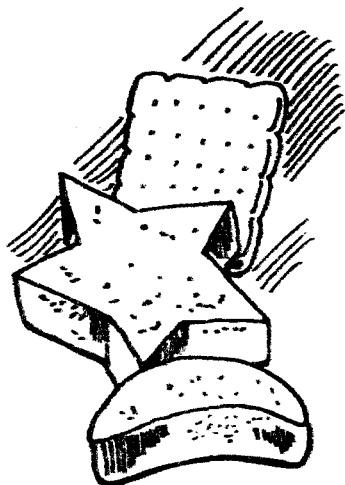
ПРЯНИКИ МАЛИНОВЫЕ

Малина сухая — 70 г, мед — 190 г, сухари ржаные молотые — 45 г, сахарная пудра — 20 г, сахар ванильный — 5 г.

Три четверти от нормы сухой малины залить кипятком и разварить на медленном огне до кипения (до полной мягкости). Затем отжать сок, смешать с медом. Сухари стереть в пудру, смешать с оставшейся сухой малиной, истертой в порошок. Соединить с медо-во-малиновой смесью. Замесить густое тесто и поместить в низкую эмалированную посуду, чтобы оно набухло.

Полученное тесто разделить на лепешки и подсушить в предварительно нагретой, а затем выключенной духовке.

Готовые пряники обвалять в сахарной пудре.



Особым почетом в Сибири пользовалась масленица. После суровой зимы «встречали Весну». Неизменным атрибутом праздника были блины.

«Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей», — писал А. Куприн. И солнце красно, и блины красные. Настоящие русские красные блины готовили из пшеничной муки на дрожжах. Все остальные дни можно было есть «скородумки» — блины на кислом молоке.



БЛИНЫ КРАСНЫЕ

Пшеничная мука — 4 стакана, молоко — 4 стакана, сливочное масло — 50 г, яйцо — 3 шт., дрожжи — 25 г, сахар — 1 чайная ложка, соль.

Замесить опару из половины муки. Когда тесто поднимется, размешать его деревянной ложкой. Влить оставшееся молоко, всыпать муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того как тесто подойдет, добавить в него яичные желтки, растертые с двумя ложками растопленного сливочного масла, сахаром, солью. Все хорошо перемешать. Добавить взбитые белки, снова размешать и поставить в теплое место на 15–20 мин.

Выпекать обычным способом.

БЛИНЫ ПРАЗДНИЧНЫЕ

Пшеничная мука — 5 стаканов, молоко — 4 стакана, сливки — 1 1/2 стакана, сливочное масло — 200 г, яйцо — 6 шт., дрожжи — 50 г, сахар — 2 ст. ложки, соль.

Приготовить опару из трех стаканов муки, трех стаканов молока и дрожжей. Далее готовить, как блины красные (сливки взбить, добавить взбитые белки и снова взбить).

Чтобы тесто для блинов не прилипало к ложке, ее можно смочить холодной водой.

Блины прилипают к сковороде в основном, по трем причинам если тесто очень жидкое — надо добавить муки; если мука низкого качества — надо добавить манной крупы и панировочных сухарей; если сковорода недостаточно нагрета.

Нарядные, посыпанные цветным пшеном сдобные хлебцы, готовящиеся на Пасху, мы называем то куличами, то пасочками. В действительности кулич и пасха — два совершенно разных блюда.

Посты и постные дни в Сибири строго соблюдались, поэтому все ждали Пасху, чтобы повеселиться от души. В западносибирских городах Пасха праздновалась восемь дней.

КУЛИЧ ДОМАШНИЙ

Мука — 250 г, дрожжи — 15 г, молоко — 25 г, желтки — 3 шт., белки — 1 шт., сахар — 60 г, сливочное масло — 50 г, изюм — 25 г, цукаты — 5 г, цедра лимона — 5 г, ванильный сахар — 5 г, мускатный орех, соль.

В кипящем молоке заварить муку, быстро размешать до получения эластичной массы. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку, оставить на 10 мин, а затем смешать с заваренной массой.

Желтки, сахар, соль взбить и разделить на две части. Первую вылить в дрожжевую смесь, добавить муку, вымесить, дать подойти. Затем вылить вторую часть. Тесто вымесить, постоянно вливая сливочное масло, пряности. Затем дать тесту подойти и осадить его. Положить в него $\frac{2}{3}$ от нормы изюма и цукатов.

Готовое тесто залить в формы до половины, посыпать сверху цукатами и изюмом, дать подняться и выпекать приблизительно 45 мин.

ПАСХА ПРОСТАЯ

Творог — 1 кг, сливки — 1 стакан, желтки — 5 шт., сахар — 200 г, сливочное масло — 200 г, ванилин, измельченные орехи, изюм.

Свежий творог протереть через сито, добавить стакан густых сливок, ванилин, растертые с сахаром желтки, сливочное масло, измельченный орех, промытый изюм. Все перемешать, плотно уложить в форму, сверху накрыть полотняной салфеткой, положить гнет и поставить на холод. Подавая на стол, выложить из формы на плоское блюдо.

ПАСХА РОЗОВАЯ

Творог — 800 г, варенье — 200 г, яйцо — 3 шт., сливочное масло — 100 г, сметана — 2—3 ст. ложки, сахар.

Смешать творог с вареньем (без лишнего сиропа), прибавить сахар, протереть, добавить яйца, масло, сметану. Все хорошо перемешать, положить в форму, выложенную тонкой салфеткой, накрыть дощечкой и поставить под пресс.

Сохранились рецепты крашения яиц на Пасху и другие праздники.

1-й вариант. Яйца варить в луковой шелухе. Цвет получается буро-красный. Чтобы получились желтые яйца, их надо варить в молодых листьях березы.

2-й вариант. Чистые сухие яйца обернуть ветошью, перевязать нитками и сверху капнуть чернил. Яйца опустить в теплую воду и с момента закипания варить 10 мин. Потом яйца вынуть, подождать, пока остынут, и снять ветошь.

3-й вариант. Расщипать лоскутки линючей материи (лучше всего шелка). Яйца смочить, обернуть в линючие кусочки, сверху накрыть нелинючей тряпицей, обвязать ниточками, опустить в теплую воду и варить еще 10 мин после закипания.

На этом разноцветье можно сделать белые фигурки. Для этого фигурки вырезают из бумаги и накладывают на яйца прежде линючей материи.

Особой популярностью в народе всегда пользовались каши. Кутьи, например, варили и в горе, и в радости, и на поминки, и на Новый год. Только не надо думать, что все каши обязательно должны быть вкусными. На крестины варилась «бабина каша» — она была жутко соленой. Этой кашей кормили отца ребенка, дабы он понял, какие страдания претерпела, рожая, жена.

КУТЬЯ НОВОГОДНЯЯ

Рис — 500 г, изюм — 200 г, миндаль (орехи), сахар, корица, сахарная пудра.

Рис залить холодной водой, довести до кипения, откинуть на сито и промыть. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить.

Ошпаренный кипятком миндаль (или орехи) растереть, добавить сахар, размешать. Развести массу небольшим количеством воды и соединить с рисом. Размешать, добавить ошпаренный изюм, корицу и снова перемешать.

Выложить на большую тарелку и посыпать сахарной пудрой.

КАША С КЛЮКВОЙ

Крупа — 50 г, клюква — 100 г, вода — 165 г, сахар — 40 г.

Клюкву промыть, отжать сок. Мезгу (выжимки) залить водой, прокипятить. В этот отвар добавить сахар, довести до кипения, влить сок клюквы. Когда сироп закипит, всыпать манную крупу и заварить кашу.

Готовую кашу выложить тонким слоем на противень, охладить, нарезать, куски посыпать сахаром.

КАША ПШЕННАЯ С ПОДЛИВКОЙ

Крупку перебрать, промыть. Засыпать ее в кипящую подсоленную воду, добавить сливочное масло и сахар. Кашу варить до загустения на медленном огне, накрыв кастрюлю крышкой. Готовую кашу подать со сладкой подливкой из ягод малины или смородины.

Мусс — это взбитое до густой пены желе. Обычно его готовят из разных соков, однако иногда муссы могут быть хлебными или на манной крупе.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

Клюква — 1 стакан, сахар — 1/2 стакана, желатин — 15–20 г, вода — 2 стакана, пряности.

Из клюквы выжать сок. Выжимки вскипятить с водой, сахаром и пряностями. Потом процедить, добавить ранее выжатый сок. Подготовить желатин: предва-

рительно замочить в холодной воде на 30 мин. Потом, вынув его из воды, отжать, сложить в миску, залить соком, поставить на водяную баню и, помешивая, ждать, пока желатин не распустится. Затем его вылить в приготовленный отвар. Полученную смесь охладить. Потом в холодном помещении (можно просто на льду) взбить мусс до образования густой пены.

Выложить в форму, охладить. Перед подачей на стол, опрокинуть из формы на блюдо и полить подслащенным соком.

МУСС МАННЫЙ С РЕВЕНЕМ

Крупа манная — 100 г, вода — 700 г, сахар — 175 г, ревень — 350 г.

Ревень очистить от волокон, промыть, мелко нарезать, проварить в воде с сахаром 5 мин, протереть, добавить творог и перемешать. Затем довести до кипения.

Всыпать манную крупу и варить до загустения. Охладить до 40°С, взбить в пену, разлить в формы и снова охладить.

Подают под фруктовым или ягодным соком.

Так же, как клюквенный мусс, можно готовить и другие муссы, используя разные ягоды и фрукты.

ЗЕМЛЯНИКА ИЛИ КЛУБНИКА В ОТВАРЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Ягоды — 500 г, ревень — 500 г, сахар — 150 г, ванилин на кончике ножа.

Ревень перебрать и нарезать кусочками в 2–3 см. Затем залить его стаканом воды и сварить с сахаром и ванилином под крышкой 10–15 мин на слабом огне. Отвар процедить и остудить.

Ягоды промыть (желательно проточной водой), отделить «хвостики», разложить на тарелки и залить отваром.



Напитки

В «Повести временных лет» описан такой случай. Однажды враги осадили русский город. Припасов у дружины не оставалось, и враги ждали сдачи. Тогда воевода, по совету мудрого старца, собрал остатки запасов, дружинники сварили кисель, вылили его в колодец, а по-

том на глазах изумленных осаждающих съели. Понял враг, что не взять ему город, если сама земля кормит дружину, и отступил.

Сейчас кисели употребляются как густой сладкий напиток, а когда-то его могли подать и на первое и на второе.

ТЫКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Тыкву очистить и натереть на терке. 2 ст. ложки крахмала развести в стакане молока с солью по вкусу.

Разведенный крахмал влить тонкой струйкой в кипящее молоко, довести до кипения, снять с огня, смешать с тыквой, протереть, но не кипятить.

Подать охлажденным.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ

Овсяную крупу залить теплой водой и оставить на сутки. Процедить, отжать. Варить, посолив, пока масса не загустеет. Разлить в мелкую посуду, поставить на холод.

Застывший кисель разрезать на порции, полить луковым соусом (репчатый лук обжарить на масле, тоже охладить).

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Клюква — 2 стакана, вода — 5 стаканов, сахар — 1 стакан, крахмал — 1 стакан, корица, гвоздика.

Клюкву промыть, залить водой и подогреть, пока ягоды не полопаются, затем процедить. Выжимки от ягод сварить с пряностями, процедить, положить сахар и размешать.

Стакан отвара охладить и развести в нем крахмал. Оставшийся отвар вскипятить, помешивая, влить разведенный крахмал.

Кисель из других ягод варят так же, как кисель из клюквы.

Ягоды — 3 стакана, крахмал — 4 ст. ложки, сахар — 1 1/2 стакана, вода — 4 стакана, пряности.

КИСЕЛЬ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ, КЛУБНИКИ, МАЛИНЫ, ЧЕРНИКИ

Ягоды — 3 стакана, крахмал — 3 ст. ложки, сахар — 1 стакан, вода — 4 стакана, пряности.

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, протереть. Сок слить в отдельную посуду. Выжимки залить кипятком, немного поварить, затем процедить.

В процеженный отвар положить сахар, добавить пряности и снова проварить. Процедить, еще раз дать закипеть, помешивая, влить разведенный холодной водой крахмал. Довести до кипения, затем влить отжатый сок.

КИСЕЛЬ ИЗ МЕДА

Вода — 1 л, мед — 200 г, крахмал — 50 г.

Мед развести горячей водой, довести до кипения, снять пену, добавить крахмал и заварить кисель. В сироп можно добавить лимонную кислоту.

Освежающими напитками издревле были морс и квас.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ

Клюква — 1 стакан, мед — 2 ст. ложки.

Отобранную, очищенную и бланшированную клюкву размять, кипятить 5—10 мин, сок процедить, добавить мед. Настаивать 1—2 часа. Подавать охлажденным.

МОРС БРУСНИЧНЫЙ

Брусника — 150 г, сахар — 120 г, вода — 1 л.

Ягоды промыть, размять, отжать сок. Выжимки залить горячей водой и кипятить в течение 5 мин. Процедить. В процеженный отвар добавить сахар и снова довести до кипения. Охладить и смешать с отжатым ранее соком.

МОРОЗ ИЗ МАЛИНЫ

Малина — 1,5 стакана, вода — 1 л, сахар — 0,75 стакана, смородиновый сок.

Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. Заправить по вкусу смородиновым соком.

Первое упоминание о квасе можно прочесть в «Повести временных лет». В 988 г. по случаю крещения киевлян князь Владимир приказал раздать для пира народу питье хмельное и хлебный квас. По своему действию на организм квас похож на кефир и простоквашу. Он очень полезен, однако при болезнях печени, почек, желудка, желчных путей и поджелудочной железы его лучше не пить.

Всего известно более 150 рецептов кваса. Это не удивительно, так как давно было замечено, что квас снимает усталость и повышает работоспособность.

СЕВЕРНЫЙ КВАС (1)

Ржаная мука — 3,2 кг, мука из исландского мха — 16 кг.

Ржаную муку и муку из исландского мха замесить с горячей водой в крутое тесто, из которого выпечь хлеб. Охладить, разрезать на куски, залить 25 л кипятка, и, накрыв чистой тканью, выдерживать в течение 4–6 дней.

Настоянный квас хранить в бутылках в лежащем положении.

СЕВЕРНЫЙ КВАС (2)

5 кг ржаного хлеба, 30 г черносмординовых листьев, 600 г сахара развести в 9 л кипятка. Накрывать тканью и настаивать в течение 3–4 часов в теплом месте.

Охлажденное сусло осторожно слить в чистый бочонок, налить закваску и поставить на 2–3 дня в холодное место.

После закисания квас слить, несколько минут прокипятить, периодически снимая пену. Горячий квас профильтровать несколько раз через марлю.

Охлажденный квас разлить в бутылки, укупорить. Поставить в холодное место. Через 7 дней квас готов.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

Вымытые ягоды клюквы положить в кастрюлю, размять, залить водой и варить 10 мин. Потом процедить, добавить сахар. В охлажденный до комнатной температуры квас добавить дрожжи, разведенные сахаром, и оставить в теплом месте на 3 дня.

СУХАРНЫЙ КВАС

Ржаной хлеб подсушить в духовке, залить горячей водой и настаивать в тепле около двух часов. Процедить. Сухари вновь залить горячей водой и настаивать чуть больше двух часов. Процедить.

Оба процеженных настоя смешать, добавить на 1 кг сухарей 20 л воды, 1–2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухой мяты или листьев черной смородины, 2–3 изюминки.

Оставить квас для брожения в теплом месте на 8–12 часов. Затем его процедить, разлить в

бутылки, поставить на холод на 2—3 суток.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС (1)

Спелые яблоки и груши нарезать мелкими ломтиками, удалить сердцевину, высушить на солнце. На 9 л кипяченой воды взять 1 литровую банку сушеных яблок и 1 литровую банку сушеных груш. Поставить в теплое место на 3 дня. Потом переставить в холодное, перелить в бутылки и закупорить.

Через 3 недели квас готов.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС (2)

Сухофрукты залить крутым кипятком, плотно накрыть. Через сутки воду процедить — квас готов. Эти же яблоки (или груши) можно залить кипятком еще раз.

ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Свежие кислые яблоки нарезать мелко-мелко (сердцевину удалить). Бутылку наполнить яблоками «по плечики», залить свежим медом, закупорить (засмолить) и поставить в холодное место.

*Употреблять этот напиток
рекомендуется только через год,
зато какой же он вкусный!*

Прекрасным тонизирующим напитком является сбитень. Готовили его с незапамятных времен, но потом из крестьянских изб его вытеснил чай.

СБИТЕНЬ

Мед — 50 г, вода — 900 г, корица — 0,3 г,
гвоздика — 0,2 г, сок по вкусу.

*Мед растворить в кипятке,
добавить гвоздику, корицу, сок
брусники или клюквы, кипятить
около получаса, снимая пену. Гото-
вый напиток процедить и подать
горячим.*

СБИТЕНЬ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ ИЛИ МАЛИНЫ

Рубленые листья — 1/2 стакана, мед — 2 ст.
ложки, вода — 1 л.

*Листья промыть, нарубить,
залить кипящей водой и кипятить
2—3 мин. Настоять. Затем отвар
процедить и добавить в него мед.
Подать в горячем виде.*

Счастливым соперник сбитня чай появился в России в 1640 году. Этот напиток считали способным «освежать и очищать кровь». Кроме того, было замечено, что во время церковных служб он удерживает от сна.

Датой первого чаепития сибиряков считается 1638 год. Тогда Алтын-хан Омбо-Эрдели угощал этим напитком томичей Василия Старкова и Степана Неверова. Они были русскими дипломатами. С огромным трудом Алтын-хан уговорил сына боярского Василия взять с собой 200 пакетов чая.

Этот чай Старков должен был преподнести в подарок Михаилу Федоровичу. Как отреагировал на подарок царь, история умалчивает, но всем известно, что со временем чай приобрел огромную популярность.

Настоящий чай был очень дорогой. Поэтому при заваривании его смешивали с сухими ягодами и листьями брусники, черники, голубики, малины, клюквы, смородины.

В Сибири самым распространенным был брусничный чай. Листья брусники сушили и заваривали кипятком. В Южной Сибири особой любовью пользовался чай из старых сухих листьев бадана (древнейшее чайное растение) с ароматом кедровой тайги.

Также был популярен чай из листьев кипрея (иван-чай). Когда-то сушеный кипрей был предметом экспорта Московии в Европу. Вывозили его наряду с пенькой, лесом и смолой. Тот

способ заварки чая, который называют «походным», появился именно в Сибири.

ЧАЙ ПО-СИБИРСКИ

Заварка — 5 чайных ложек, вода — 1 л.

В чайник засыпается заварка, заливается вода, и все вместе доводится до кипения.

Холодно в Сибири — без горячительных напитков (в профилактических целях, разумеется) не обойтись. Впрочем, коренные жители ничего бражного не употребляли. Водка появилась вместе с переселенцами. Слово «вино» в XVIII веке имело два значения. Во-первых, подразумевались заграничные вина; во-вторых — водка. В зависимости от того, сколько раз перегоня-



лась водка, различали вино простое, доброе, боярское и двойное.

Но при повседневном употреблении столь крепкого напитка и до алкоголизма недалеко. Поэтому делались настойки на орехах, травах, ягодах. Настойки могли быть крепкими (по сути, ароматизированной водкой) и помягче. Самыми популярными были настойки на ягодах.

НАСТОЙКА КРЕПКАЯ

Бутыль засыпают на одну треть промытыми ягодами. Заливают водкой, настаивают в темном месте около двух месяцев.

НАСТОЙКА МЯГКАЯ

Промытые ягоды заливают горячей водой с сахаром или (еще лучше) с медом. Мешают. Помещают ягоды с сиропом в бутыль (должно получиться чуть меньше половины) и заливают водкой. Настаивают в темном месте около двух месяцев.

НАСТОЙКА КРЕПКАЯ СЛАДКАЯ

Бутыль заполняют на одну четверть промытыми ягодами. Засыпают сахар (1/3 по объему от

ягод). Выжидают 4 часа и заливают водкой. Настаивают в темном месте около двух месяцев, каждую неделю взбалтывая.

Кстати, и саму водку можно просто «подкрасить». Для того чтобы получить синюю водку, ее настаивают на васильках, зеленую — на мяте, для красной добавляют сок черники, фиолетовую настаивают на семенах подсолнечника, коричневую — на скорлупе кедровых орехов.

ВИНО ИЗ ЯГОД

Выжимают сок из любых ягод. На 1 л сока добавляют около 400 г сахара, размешивают. На 4 л сока кладут 1 ст. ложку дрожжей, переливают в бутылки и ставят в теплую комнату.

Если брожения нет, то прибавляют еще дрожжей. После трехчасового брожения бутылки необходимо перенести в холодное место и дать настояться 3–4 суток, после чего процедить и на каждые 3 л добавить 250 г водки. Затем вино снова разливают по бутылкам и относят в холодное место. Чем дольше это вино стоит, тем оно вкуснее.

Старинными мягкими сладкими алкогольными напитками были меды и сбитни на вине.

МЕД АРОМАТНЫЙ

Вода — 70 л, мед — 8 кг, корица — 35 г, кардамон и фиалковый корень — по 35–40 г, гвоздика — 25 г, желатин — 100 г, хмель — 5–6 шишек.

В воду положить мед, корицу и варить, пока не останется примерно половины жидкости, остудить до 30–33°C, положить кусок белого хлеба без корки, обмоченный дрожжами, и немного хмеля. Брожение должно идти около одного часа. Если оно проходит медленно, то добавить дрожжей. Жидкость процедить, слить в бочонок или бидон и добавить туда завернутые порознь пряности: кардамон, фиалковый корень, гвоздику, а также замоченный и растворенный в теплой воде желатин.

Посуду закрыть и поставить в холодильник на 12 суток. Потом разлить в бутылки, закупорить на морозе и хранить на холоде. Через 2 месяца мед готов.

МЕД ИЗ КЛЮКВЫ

Вода — 70 л, мед — 8 кг, сок — 4 л, пряности.

В воду добавить мед, прокипятить и снять пену. Когда пена уже не будет появляться, слить медовый сироп в кадку или другую посуду, охладить до 30–35°С, добавить отжатый сок, корицу, гвоздику, несколько ломтиков пшеничного хлеба, смазанных дрожжами, и оставить на 2 дня для брожения. Затем мед процедить, выдержать 15–25 дней на холоде и разлить в бутылки.

СБИТЕНЬ С ВИНОМ

Мед — 50 г, вода — 800 г, красное вино — 300 г, пряности.

Мед растворить в кипятке, добавить гвоздику, корицу и красное вино. Кипятить около получаса, снимая пену. Готовый сбитень процедить.

Было у сибиряков и местное «шампанское»-шипучка.

ШИПУЧКА ИЗ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ

Листья смородины — 800 г, лимон — 2 шт., сахар — 200 г, вода — 3 л, изюм — 6 г.

Промытые листья смородины залить теплой водой, дать постоять в теплом месте 2 дня, добавить сок лимонов, сахар и снова оставить для брожения, затем добавить промытый изюм и охладить.

Пьют, когда шипучка приобретает кисловато-сладкий вкус. Хранят на холоде.

РЯБИНОВАЯ ШИПУЧКА

Рябина (ягоды) — 250 г, вода — 5 л, изюм — 1 ст. ложка, сахар — 150 г.

Промытые ягоды размять, выложить в кастрюлю и, залив водой, варить до размягчения.

Потом добавить сахар и поставить в теплое место для брожения. Когда оно начнется, шипучку процедить и разлить в бутылки, добавляя в каждую по 3–4 изюминки. Закупорить. Бутылки хранить в прохладном месте в лежачем положении.

Из ячменя, солода, хмеля варили пиво. Бочки с ним хранили в холодных погребах.

ПИВО

Вода — 10 л, хмель — 150—200 г, солодовая мука или сухой квас — 500—700 г, ржаное тесто — 500—700 г, сахар — 100—200 г.

В теплую кипяченую воду положить хмель, солодовую муку из ржи или ячменя или сухой квас. Когда сухой квас обмякнет, поставить на огонь и быстро закипятить. Чуть охладить и добавить заправленное дрожжами или закваской ржаное тесто, сахар и, помешав, выдержать в теплом месте 5—6 часов. После этого поставить на сутки на холод, процедить. Подавать холодным.

ПИВО ИЗ ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Ягоды можжевельника — 200 г, вода — 2 л, мед — 50 г, дрожжи — 15 г.

Свежие ягоды варить около получаса. Потом отвар процедить и охладить. Добавить мед и дрожжи, размешать и оставить для брожения.

*Когда дрожжи поднимутся
наверх, снова размешать и разлить
в бутылки. Бутылки закрывают
пробками и оставляют на 3–6 дней
в прохладном месте.*





СЛОВО О ПЕЛЬМЕНЯХ

В 1879 году в Нижнем Новгороде была издана поэма «Песни про пельмени». Каждая «песнь» написана от лица известного литературного героя. Вот как, например, отвечает Людмила Черномору:

*Не нужно мне твоих шатров,
Ни скучных песен, ни пиров,
Не буду есть, ни слушать пений —
Пока не дашь ты мне пельменей...*

Автор подписался коротко и ясно: «Сибиряк».

А вот правдивая (или почти правдивая) история. Как-то раз два купца-сибиряка поспорили: кто больше съест пельменей. В результате оба умерли. От обжорства.

Родина этого популярного блюда — Коми-область. Называются они там пель-нянь — «хлебные уши». Это блюдо очень «удобно» в условиях Сибири. Их можно заготавливать впрок и хранить на морозе.

В Сибири и на Урале приготовлениепельменей превратилось в особый ритуал. Допускаются до сего действия только женщины, продолжившие род детьми. Они надевают свои лучшие наряды и поют тихо и протяжно старинные песни.

Сибиряк никогда не скажет «готовитьпельмени». Для этого есть другое слово — «стряпать». «Стряпают» их сразу сотнями, а потом выносят на мороз, замораживают и хранят в мешках, обычно подвешивая в холодных кладовых. Никогда гости не застанут коренного сибиряка врасплох — всегда есть чем угостить. Замораживатьсяпельмени должны около суток и обязательно на свежем воздухе. Чем чище, «ароматнее» воздух, тем, говорят, вкуснеепельмени.

Многочисленные «родственники»пельменей живут почти во всех странах мира. В Чехословакии — кнедлики, в Польше — кнели, во Франции и в Италии — равиоли, которые очень похожи напельмени, только маленькие. А пришли они в Европу из Китая. Да-да! Рецепт блюда из провинции Сычуань вывез Марко Поло. Называются они на «родине» хутун. Стряпня хутона тоже возведена в степень ритуала. Имеет значение даже температура на кухне.

Во Франции обычные нашипельмени называют равиоли сибирские, а мелкиепельмени — равиоли итальянские. Эти равиоли делают из мяса кур, с добавлением сыра, грибов, иногда шпината. В узбекской и таджикской кухняхстряпают мелкиепельмени — чучвара, крупные — манты. Похожие изделия готовят буряты. Варят

манты, по традиции, на пару. Эти «родственники» были известны на Руси давным-давно. Так, в «Росписи кушаньям боярина Бориса Ивановича Морозова» записано, что подавали ему июля в 29 день 1696 «манты кривые». Много пельменных изделий можно найти в восточной кухне. Есть и русские «дедушки» пельменей — колдуны. Сейчас они практически забыты. Колдуны больше пельменей, и мука для теста более грубого помола.

А уж в качестве начинки можно использовать практически все что угодно. Есть даже сладкие пельмени: с кислицей и вареньем. Их едят со сметаной. Так что простор для творчества поистине необозрим. Однако самые вкусные пельмени — из разных сортов мяса.

ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО. ВАРКА.

Мука — 330 г, яйца — 1/2 шт., вода — 115 г, соль — 6 г.

В муку влить теплую (30–35°С) воду, яйца и замесить тесто. Выдержав тесто 30–40 мин., раскатать его в пласт толщиной 2 мм.

В Сибири и на Урале исконный рецепт несколько иной.

Мука — 2 стакана, яичный желток — 6 шт., вода или молочная сыворотка — 1 стакан, растительное масло — 2 ст. ложки.



Муку просеивают, высыпают на стол, в середине делают углубление. Яичные желтки, соль, молочную сыворотку или воду тщательно перемешивают до однородной массы. Потом ее вливают в ямку и начинают осторожно замешивать тесто, пока не образуется комок. Готовое тесто не должно прилипать к рукам. В тесто можно влить растительное масло.

А вот если вы в душе настоящий сибиряк, то можно приготовить «тесто впрок». Для этого в оставшуюся часть теста надо добавить такую смесь: стакан соленой воды доводят до кипения, всыпают два стакана муки, быстро вымешивают, чтобы не было комочков, варят еще несколько

минут, чуть охлаждают и вбивают 3 яичных желтка и муку так, чтобы получилось упругое тесто. Его смешивают с оставшимся тестом, тщательно выбивают и оставляют для брожения при комнатной температуре на несколько дней. Потом тесто кладут в холодильник, где оно не теряет своих свойств около недели.

Еще можно приготовить тесто с овощами.

Мука — 3 стакана, тертая морковь — 1 чайная ложка, тертая свекла — 1 чайная ложка, сухие листья малины — 1 чайная ложка, яйца — 6 шт., растительное масло — 1 ст. ложка.

Муку смешать с мелко натертыми овощами и измельченными в сухой порошок листьями. Воду добавлять постепенно. Тесто должно по консистенции напоминать густую сметану. Потом тесто положить в кастрюлю и проварить его (как заварное) при постоянном помешивании. Проваренное тесто охладить, влить яйца, добавить муки. Тщательно вымесить. Растительное масло можно не вливать в тесто, а смазывать им руки. Масло все равно «дойдет по назначению», а тесто при замесе не будет так липнуть к рукам. Когда тесто готово, его оставить на сутки при

комнатной температуре. После этого тесто становится податливым и легко растягивается.

Теперь перейдем к «лепке»пельменей. Есть четыре способа:

I. Из теста формуют жгутик, режут его на куски и каждый раскатывают в тонкий кружок, на одну половину которого кладут начинку, заворачивают в виде полумесяца и защипывают края, углы соединяют вместе.

II. Тесто раскатывают в тонкий пласт, режут на квадратики, на угол каждого кладут фарш (начинку), сворачивают по диагонали (косыночкой), отгибают верхний угол, а два других соединяют.

III. Тесто раскатывают в тонкий пласт, формочкой вырезают кружочки. Начинку кладут на середину кружочка, заворачивают, защипывают края, углы соединяют.

IV. Тесто раскатывают в тонкий пласт, немного отступая от края, раскладывают фарш, тесто смазывают яйцом, край заворачивают и вырезают в виде полумесяца. При этом остаются (как и в III способе) обрезки теста, которые вновь раскатываются.

Наиболее «удобен» IV способ. Однако при I и III способах изделия получаются почему-то вкуснее.

Когда раскатываете тесто, помните, что плотное пресное тесто плохо усваивается организмом, поэтому раскатать его надо как можно тоньше. Кроме того, если тесто раскатано толсто,

оно размокает и делается липким. Впрочем, не переусердствуйте. Следите, чтобы тесто при варке не порвалось, а то вместо пельменей получится клейстер с фрикадельками.

А как пельмени варят?

Кастрюлю для варки пельменей нужно брать невысокую, но широкую, наливают в нее воду на $\frac{3}{4}$ или $\frac{2}{3}$ высоты. Доводят до кипения и перед тем, как опустить в нее пельмени, кладут соль и прочие приправы (лук, лавровый лист, укроп, петрушку). Варят пельмени от 5 до 7 мин, в зависимости от их размера. Когда изделия всплывают, огонь убавляют: при сильном бурлении они лопнут. Всплытие — это еще не сигнал о готовности, изделия должны повариться. Затем аккуратно вынимают пельмени шумовкой, кладут в кастрюлю, сливают из нее стекшую воду и только после этого подают к столу. Можно еще и подсушить пельмени, поставив кастрюлю на 2–3 мин на огонь, предварительно полив маслом или сметаной. Они не стекут с пельменей, а впитаются.

Еще уважаемые хозяйки, не забывайте, что молоко в пельменное тесто не льют! Мало того, что бульон мутнеет, но и пельмешки быстро развариваются.

Пельмени можно подавать со сметаной, маслом, уксусом, томатным соусом и т. д. Тут уж кто во что горазд.

А вот рецепт старой сибирской приправы «огонек»: *спелые помидоры пропускают через мясорубку, добавляют тертый хрен, чеснок, соль.*

Помидоры — 1 кг, хрен — 50 г, чеснок — 50 г, соль — 20 г.

В Сибири мясные пельмени запивают молоком, грибные — квасом и закусывают хлебом.

ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ

Говядина — 300 г, свинина — 350 г, луковица — 1 шт., вода (или молоко) — 1/2 стакана, соль, перец.

Мясо — свинину и говядину — пропустить 2 раза через мясорубку, влить 3—4 ст. ложки воды или молока, добавить измельченный лук, соль, перец.

ПЕЛЬМЕНИ УРАЛЬСКИЕ

Говядина — 900 г, свинина — 900 г, баранина — 200 г, лук — 200 г, молоко — 200 г, соль, перец.

Говядину, нежирную баранину, жирную свинину пропустить через мясорубку 2 раза. Лук лучше мелко нарезать. В фарш влить молоко, перемешать, добавить соль и перец по вкусу. Важно, чтобы фарш не был сухим. Если получился не очень сочным, добавить воды.

К пельменям подать масло, сметану, уксус. Любители запивают их молоком, закусывают хлебом.

ПЕЛЬМЕНИ МОСКОВСКИЕ

Готовят так же, как и сибирские, только теста берут меньше, а фарша больше.

ПЕЛЬМЕНИ ИРКУТСКИЕ

Говядина — 900 г, свинина — 900 г, луковица — 1 шт., вода — 1/2 стакана, чеснок — 3—4 дольки, соль, перец.

Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, влить 3—4 ст. ложки воды, добавить измельченный лук, растертый чеснок, соль, перец.

ПЕЛЬМЕНИ С КУРИЦЕЙ

Курица (филе) — 1, молоко — 1 стакан, соль.

Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить молоко или сливки, соль, фарш хорошо размешать. Варить 10—12 мин. Подавать с маслом, сметаной, майонезом. Запивать куриным бульоном.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (КОЛДУНЫ)

Говядина — 300 г, говяжий жир — 200 г, лук — 1 шт., бульон — 2 ст. ложки, соль — 5 г, перец, сахар, майоран.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Жир мелко настругать ножом. В молотое мясо положить наструганный жир, соль, перец, сахар, майоран, бульон, хорошо перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Вареное мясо — 400 г, шпик — 100 г, белые сухари — 1 ст. ложка, бульон, соль, перец, лук — 1 шт., зелень петрушки, масло.

Вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный лук, нарезанную зелень петрушки, молотый перец, соль, белые сухари, бульон и хорошо перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ БОРОВОЙ ДИЧИ (РЕЦЕПТ МАНСИ)

Ощипать глухаря, тетерева или рябчика, снять шкурку, вынуть внутренности. Пропустить через мясорубку. Фарш заправить чесноком или луком, влить сырое яйцо. Если фарш густой, добавить молока или воды.

Количественные соотношения, как и в предыдущем рецепте.

ПЕЛЬМЕНИ УТИНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Фарш жирной утки — 2 ст. ложки, протертое яблоко — 2 ст. ложки, луковица — 1 шт., яйцо — 1 шт., сухая мята — 1 чайная ложка, соль, красный перец.

Мякоть жирной утки пропустить через мясорубку вместе с яблоками, луковицей, добавить мяту, соль, красный перец, яйцо и тщательно перемешать. Можно добавить соки, отвары, воду.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-КИТАЙСКИ

Свиной фарш — 250 г, свежая капуста — 175 г, рубленый репчатый лук — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль, красный перец.

Жирную свинину смешать с капустой, репчатым луком, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, красный перец.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С РЕПОЙ

Фарш (смесь свинины и говядины) — 2 ст. ложки, натертая репа — 2 ст. ложки, сухая крапива — 1 чайная ложка, яйцо — 1 шт., соль.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенной репой, добавить яйцо, сухую крапиву, соль.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МОРКОВЬЮ (1)

Мясной фарш — 2 ст. ложки, рыбный фарш — 2 ст. ложки, тертая морковь — 2 ст. ложки, соль.

В фарш добавить морковный, а также иные соки по вкусу, молоко, сыворотку.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МОРКОВЬЮ (2)

Для теста: мука — 2 стакана, морковный сок — 1/2 стакана, соль.

Для фарша: говяжий фарш — 1 стакан, морковь — 1/2 стакана, соль.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Отжать сок. Говяжий фарш смешать с отжимками моркови, добавить соль, немного воды и тщательно перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МОРКОВЬЮ (3)

Говяжий фарш — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., сухие листья малины — 1 чайная ложка, соль.

Мясо говядины пропустить через мясорубку вместе с морковью, луком, добавить яйцо, соль.

ПЕЛЬМЕНИ С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ

Для теста: мука — 2 стакана, тыквенный сок — 1/2 стакана, соль — 1/4 чайной ложки.

Для фарша: натертая тыква — 3 стакана, натертая морковь — 1 стакан, говяжий фарш — 1/2 стакана, свиной фарш — 1/2 стакана, соль.

Тыкву натереть на мелкой терке, отжать сок. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Смешать отжимки тыквы, морковь, мясной фарш.

Пельмени подавать с кефиром или простоквашей.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНО-МЯСНЫЕ С ТЫКВОЙ

Свинина 250 г, рыбное филе — 250 г, лук — 2 шт., яйцо — 1 шт., вода — 1/4 стакана, соль, перец.

Рыбу, свинину и лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, перец, соль, воду и хорошо перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С ТЫКВОЙ

Жирный куриный фарш — 2 ст. ложки, натертая сырая тыква — 2 ст. ложки, натертый

сырой огурец — 2 ст. ложки, соль, красный перец, яйцо — 1 шт.

Жирную мякоть курицы пропустить через мясорубку вместе с тыквой, огурцом, добавить яйцо, соль, красный перец.

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ, СНЫТЮ, ЛЕБЕДОЙ

Для теста: мука — 2 стакана, сок крапивы — 1/2 стакана (можно с добавлением сока сныти и лебеды), соль.

Для фарша: говяжий фарш — 1/2 стакана, свиной фарш — 1/2 стакана, смесь лебеды, крапивы, сныти, пропущенная через мясорубку, соль, перец.

Крапиву, лебеду, сныть промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Говяжий и свиной фарш смешать с травами, посолить, тщательно вымешать. Пельмени подавать с маслом, сметаной, мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВЕКЛОЙ ПО-КАРГАЛИНСКИ

Для теста: мука — 2 стакана, свекольный сок — 1/2 стакана.

Для фарша: говяжий фарш — 1 стакан, свекла — 1/2 стакана, соль, перец.

Свеклу очистить и пропустить через мясорубку. Сок отжать.

Из муки со свекольным соком замесить тесто и оставить на 30 мин. отстаиваться. Говяжий фарш смешать со свекольными отжимками, добавить соль, перец.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Перец окатить кипятком. Затем пропустить через мясорубку. Можно вместе с перцем пропустить и репчатый лук. Смешать приготовленную массу с фаршем.

Соотношение фарша и перца 2:3.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С РИСОМ

Отварить рис. Поджарить на сливочном масле репчатый лук. Когда лук станет золотистым, смешать его с рисом, снять с огня и дать настояться 15 мин. Потом перемешать с мясным фаршем.

Соотношение мяса и риса 1:1.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Жирная баранина — 1 кг, лук — 2 шт., картофель — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, соль, перец.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2,5 см, разрезать на квадраты 10х10 см. На каждый из них положить фарш и соединить углы так, чтобы образовался конверт с открытыми прорезями. Прорези защипнуть. Новые углы соединить друг с другом. Мясо порубить вместе с луком и картофелем. Добавить сливочное масло, поперчить, посолить, перемешать. Варить на пару 35—40 мин. Подавать с бульоном или сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ

Мясной фарш перемешать с мелко нарубленными вареными яйцами и зеленью. Яйца — треть мясного фарша по весу. Можно добавить вареный рис.

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ЛЕГКОГО

Телячье или свиное легкое, сало — 100 г, лук — 1 шт., перец, соль, зелень петрушки.

Телячьи или свиные легкие положить на несколько часов в холодную воду. Затем снять пленки, удалить жилы и легкие отварить. Отваренные легкие мелко нарезать.

Поджарить мелко нарезанное свиное сало с луком. Когда лук зарумянится, положить нарезанные легкие и быстро обжарить вместе. В обжаренный фарш добавить перец, соль и нарезанную зелень петрушки.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Фарш печени — 2 ст. ложки, рубленая цветная капуста — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., соль, сухие листья смородины — 1 чайная ложка.

Печень (лучше говяжьё) пропустить через мясорубку вместе с цветной капустой, луком, добавить яйцо, соль, листья смородины.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ПЕЧЕНИ С КАШЕЙ

Обжаренную печень или субпродукты пропустить через мясорубку, перемешать с рассыпчатой

гречневой кашей и луком. Каша — треть от печени по весу, лук — половина от каши по весу.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ПОЧЕК С РЕДЬКОЙ

Фарш почек — 2 ст. ложки, натертая редька — 2 ст. ложки, красная рябина — 1 ст. ложки, яйцо — 1 шт., соль.

Почки разрезать вдоль, удалить сосуды, нарезать на тонкие ломтики, тщательно промыть холодной водой, затем пропустить через мясорубку вместе с редькой и рябиной, добавить яйцо, соль, тщательно перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ (1)

Рыба — 700 г, яйцо — 1/2 шт., лук — 1 шт., сливки — 1/2 стакана, соль, перец.

Рыбу разделить на филе, пропустить через мясорубку, добавить лук, соль, перец, развести сливками или молоком, хорошо перемешать.

Варить 12 мин. Подавать с маслом, сметаной или майонезом.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ (2)

Филе рыбы (судак, морской окунь, треска, кета) — 450 г, лук — 40 г, соль — 9 г, перец — 0,2 г, размягченное сливочное масло — 25 г.

Филе рыбы без кожи нарезать кусками, дважды пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук, соль, молотый перец, размягченное масло и все тщательно перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ

Филе рыбы — 230 г, фарш свинины — 240 г, яйцо — 1 шт., лук — 4 шт., соль — 9 г, перец 0,2 г.

Готовить так же, как и рыбные, но в фарш добавить жирную свинину и яйца.

**ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ
ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И СЕЛЬДИ**

Телятина — 300 г, сельдь — 1 шт., лук — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, перец, соль.

Очистить телятину от пленок. Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и поджаренный на масле лук, очищенную, вымоченную и нарубленную сельдку (без костей), хорошо

перемешать (фарш можно немного поджарить).

ПЕЛЬМЕНИ ПОСТНЫЕ

Сухие грибы вымочить в трех водах, варить до мягкости. Мелко покрошить, обжарить на растительном масле, добавив рубленной рыбы без костей, посолить, поперчить. Добавить в фарш обжаренный лук.

Пельмени подаются с растительным маслом.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ С РИСОМ

Фарш — 600—700 г, вареный рис — 100 г, лук — 2 шт., сливочное масло — 1,5 ст. ложки, соль, перец.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ

Фарш из трески, скумбрии или минтая — 1 стакан, лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, морковь — 1шт., соль.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, лук мелко на рубить. Рыбный фарш соединить с овощами, добавить растопленное сливочное масло, соль. Морковь можно заменить капустой.

Подавать пельмени с майонезом или растительным маслом.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Кальмары — 500 г, рис — 1 стакан, лук — 2 шт., соль, масло растительное.

Кальмары обдать кипятком, снять красную пленку, тщательно почистить, пропустить через мясорубку. Отварить до полуготовности рис, припустить лук в растительном масле до золотистого цвета. Все смешать.

Варить в подсоленном бульоне до готовности. Подать с майонезом.

ПЕЛЬМЕНИ С СОСИСКАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Мелко нарезанные (или натертые) сосиски слегка обжарить в сливочном масле с добавлением томатного соуса. Можно добавить рубленую зелень и перец по вкусу.

ПЕЛЬМЕНИ С СОСИСКАМИ И ЛУКОМ

Сосиски пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Добавить соль и перец. Соотношение сосисок и лука 3:1.

ПЕЛЬМЕНИ С СОСИСКАМИ И ЯЙЦОМ

Измельченные сосиски тушить вместе с нарубленными вареными яйцами до образования более или менее однородной массы. Затем добавить обжаренный репчатый лук.

Соотношение сосисок и яиц 1:1.

Все виды пельменей с сосисками лучше не варить, а жарить.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Свежие рубленые грибы — 2 стакана, лук — 1 шт., растопленное сливочное масло — 1 г, соль, перец.

Для приготовления фарша грибы ошпарить кипятком, мелко нарезать, добавить нашинкованный репчатый лук, сливочное масло, посолить и перемешать. Масло можно заменить сметаной. Варить не менее 15 мин. Подавать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ ГРИБНЫЕ ПО-МАРИЙСКИ

Грибы свежие — 125 г или сухие — 30 г, лук — 35 г, соль, перец.

Для теста: мука пшеничная — 60 г, яйцо — 1/4 шт., вода — 30 г, соль.

Свежие белые или сухие грибы отварить, добавить нашинкованный лук, соль, перец, перемешать. Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть влажным полотенцем, дать постоять 30–40 мин. Сформовать пельмени. Подать со сливочным маслом или сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С СУХИМИ ГРИБАМИ (1)

Сухие грибы промыть, замочить на 10 часов, нарубить или пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный репчатый лук, посолить и перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ С СУХИМИ ГРИБАМИ (2)

Грибы — 1 стакан, мука — 1 чайная ложка, лук — 50 г, соль, перец, растительное масло.

Сухие грибы замочить на 3–4 часа в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, пропустить через мясорубку. Прогрев до исчезновения запаха растительное масло, поджарить на нем грибы, добавив муку, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

ПЕЛЬМЕНИ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

Грибы промыть, отжать, нарубить в деревянном корыте с луком, развести сырым яйцом и сметаной.

Такое блюдо едят с квасом.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И РЫБОЙ

Грибы — 100 г, рыбное филе — 400 г, лук — 2 шт., растительное масло — 1/2 стакана, соль, перец.

Грибы (свежие и соленые) хорошо промыть, залить водой так, чтобы она покрывала их на два пальца, и варить до мягкости. Пропустить через мясорубку филе рыбы, грибы, лук, посолить, поперчить, перемешать и обжарить на сковороде с маслом.

ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦАМИ И ГРИБАМИ

Яйца — 10 шт., грибы сухие — 40 г, лук — 50 г, соль, перец.

Сухие грибы замочить, сварить, мелко нарубить, слегка обжарить, добавить пассерованный лук. Затем добавить сваренные вкрутую яйца, соль, перец и перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

200 г сушеных грибов отварить в подсоленной воде, мелко нарубить, поджарить, 3 луковицы мелко нарезать и поджарить в сливочном масле. 100 г копченой ветчины мелко нарезать и поджарить.

Грибы, ветчину, лук перемешать, добавить соль и перец, для сочности влить воды.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И РЕПОЙ

Рубленые свежие или соленые грибы — 1 стакан, репа — 1 шт., резаный зеленый или репчатый лук — 2 ст. ложки, соль.

Грибы мелко нарубить, обжарить, репу пропустить через мясорубку. Смешать грибы с зеленым луком и репным фаршем, посолить.

ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (1)

Картофель — 8–9 шт., яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 1/2 стакана, соль.

Сырой картофель очистить, натереть на терке, добавить мелко нарезанный лук, яйцо, сметану, соль и хорошо перемешать. Варить 12–15 мин. Подавать со сметаной или маслом.

ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (2)

Картофель — 14 шт., пшеничная мука (овсянка) — 3/4 стакана, яйцо — 1 шт., лук — 2 шт., шпик — 200 г, сметана — 3 ст. ложки, соль, перец, жир, чеснок.

Сырой картофель натереть, отжать, смешать с овсянкой или пшеничной мукой, яйцом, солью. Массу разделить на круглые лепешки и на середину каждой положить фарш. Лепешки сложить пополам, придав форму полумесяца.

Фарш приготовить из смеси шпика, нарезанного мелкими кубиками, рубленого репчатого лука и чеснока, молотого перца и соли. Подавать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦАМИ И МЯТОЙ

Яйцо — 1 шт., мята — 400 г, лук — 3 шт., масло, соль, перец.

Припустить зелень мяты, нарезать с вареным яйцом и репчатым луком, посолить, поперчить, перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Приготовить фарш из мелко нарубленного пассерованного репча-

*того лука и вареных яиц. Лука
взять в 2 раза больше, чем яиц.*

Подавать пельмени со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Картофель — 500 г, капуста — 250 г, репчатый лук — 125 г, растительное масло, соль.

Смешать измельченные вареный картофель, квашеную бланшированную капусту, сырой лук. Масло и соль — по вкусу.

Подавать пельмени со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ И ИЗЮМОМ

Капуста — 400 г, изюм — 2 ст. ложки, масло, молоко.

Капусту мелко нарубить, чуть поджарить в сливочном масле, добавить промытый изюм, соль, молоко, тушить 8–10 мин, после чего охладить, перемешать.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

Капуста — 1 вилок, лук — 1 шт., сливочное масло — 1/2 стакана, соль, перец.

Листья свежей капусты, репчатый лук мелко нарезать, посолить, поперчить, добавить сли-

*вочное масло, размешать. Фарш
можно залить яйцом.*

Варить не менее 15 мин.

ПЕЛЬМЕНИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Квашеная капуста — 1 кг, лук — 1 шт., сало
или масло — 1 ст. ложка.

*Положить в кастрюлю капу-
сту, поджаренный лук, влить не-
много воды, добавить сало или
масло, накрыть кастрюлю крыш-
кой и тушить, пока капуста не
станет мягкой. К капусте можно
прибавить мелко нарезанные от-
варные грибы или нарубленные кру-
тые яйца.*

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ (1)

Редька — 2 шт., лук — 1 шт., сметана —
1/2 стакана, соль.

*Редьку очистить, натереть
на терке, добавить рубленый реп-
чатый лук, сметану, соль.*

Варить не менее 15 мин.

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ (2) ПО-ШЕМАХИНСКИ

Редька — 300 г, яйцо — 1 шт., сливочное
масло, соль.

Редьку натереть мелкой соломкой, залить кипятком, отжать, добавить масло, залить яйцом. Можно добавить репчатый лук.

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ (3)

Редька — 60 г, сметана — 10 г, топленое масло — 5 г.

Редьку натереть, ошпарить либо прогреть с маслом и смешать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Зеленый лук — 500–600 г, яйца — 5–6 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.

Очищенный и промытый зеленый лук с головками нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Добавить мелко нарубленные крутые яйца, посолить.

Варить 5–6 мин. Подавать со сметаной или кислым молоком.

ПЕЛЬМЕНИ С ПИСТИКАМИ

Пистики (молодой полевой хвощ) очистить, обмыть, мелко нарезать. Заправить сметаной или сырым яйцом, тертым чесноком.

Пистики можно заменить борщевиком.

ПЕЛЬМЕНИ СО ЩАВЕЛЕМ

Щавель — 150 г, масло — 20 г, сахар — 20 г.

Щавель мелко нарезать, спассеровать с маслом и сахаром.

Варить пельмени 8–10 мин.

Подавать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-ЗЛАТОУСТОВСКИ

Кислицу (башкирская капуста, горец альпийский) очистить, мелко нашинковать с вареным яйцом и первоцветами (барашки, медуница), посолить.

Варить 6–8 мин.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-ТАГАНАЙСКИ

Кислицу мелко нашинковать, посыпать сахаром или смешать с вареньем.

Варить 6–8 мин. Подавать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ (1)

Крапива — 100 г, лук — 20 г.

В мелко порезанную крапиву добавить пассерованный лук. Варить 6–8 мин. Подавать со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ (2)

Крапива — 250 г, зелень — 50 г, масло — 1–2 ст. ложки.

Мелко нарубленную крапиву и другую зелень (укроп, петрушку, мяту и т.д.) пассеровать вместе с репчатым луком.

Едят такие пельмени с маслом и сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ С ЯБЛОКАМИ, СВЕКЛОЙ И КРАПИВОЙ

Яблоки, свеклу, чеснок пропустить через мясорубку. Фарш смешать с горчицей и мелко рубленной сухой крапивой. Яблоки брать кислые, твердые, можно недоспелые. Крапиву можно заменить листьями малины, земляники, смородины.

ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Мясной фарш — 400 г, картофель — 2 шт., рубленая капуста — 1/4 стакана, морковь — 2 шт.,

мука — 1/2 стакана, яйца — 2 шт., лук — 1 шт., соль.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с морковью, капустой, луком. Картофель залить горячей водой, отварить и протереть вместе с отваром, охладить, всыпать муку, соль, добавить пропущенное через мясорубку мясо с луком, капустой и морковью. Вбить яйца, все тщательно вымешать. Полученную массу раскатать в жгут, нарезать кружочками и отварить в бульоне 8–10 мин.

ПЕЛЬМЕННЫЙ САЛАТ

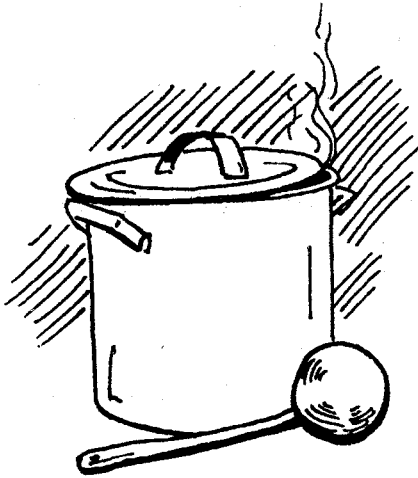
Продукты — как для обычных пельменей, только тесто нарезать квадратиками, отварить с приправами, а мясо поджарить в масле с луком. Пельменный салат разложить в глубокие тарелки слоями и полить сметаной с толченым чесноком.

СУП С МЕЛКИМИ КУСОЧКАМИ РЫБЫ, МОРКОВИ И ЛУКА

Начинка: рыбный фарш — 200 г, куриный фарш — 200 г, лук — 1 шт., перец, сахар, соль.

Суп: рыба — 250 г, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., лавровый лист — 2—3 шт., пряная зелень.

В готовый кипящий суп опустить пельмени. В конце варки добавить зелень и перец.



Стряпать пельмени — дело хлопотное. Времени, как всегда, не хватает, и многие домохозяйки используют полуфабрикаты, благо их сейчас много и на любой вкус.

Продаются и сибирские, и уральские, и иркутские пельмени. Недавно появились в продаже пельмени с мясом птицы и грибные пельмени. Однако поедание сваренных полуфабрикатов с майонезом и кетчупом порядком надоедает. А ведь существует масса способов «доведения до ума» уже слепленных пельменей. Используя эти рецепты, вы всегда сможете блеснуть кули-

нарными способностями перед домашними и гостями, не особо перенапрягаясь на кухне.

УХА С ПЕЛЬМЕНЯМИ ИЗ РЫБЫ

Уха — 400 г, пельмени — 165 г, зелень — 5 г.

Готовые рыбные пельмени отварить в подсоленной воде и залить прозрачной рыбной ухой, которую можно подкрасить шафраном.

ПЕЛЬМЕНИ В ОМЛЕТЕ

Пельмени — 100 г, яйца — 2 шт., молоко — 20 г, соль — 3 г, топленое масло для жарки — 15 г, сливочное масло для поливки — 10 г.

Сваренные сибирские пельмени завернуть в обжаренный до полуготовности омлет и поместить в горячую духовку на 3–5 мин. Перед подачей полить маслом.

ПЕЛЬМЕНИ В МАСЛЕ С СЫРОМ

Пельмени — 200 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 25 г.

Сваренные пельмени положить на сковороду, полить растопленным сливочным маслом, чуть разогреть, посыпать сыром.

ПЕЛЬМЕНИ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Пельмени — 200 г, жир для фритюра — 12 г, соус — 50 г.

Сырые пельмени жарить во фритюре до образования светло-коричневого цвета. Соус сметанный или томатный подать отдельно в соуснике.

ПЕЛЬМЕНИ, ТОМЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ

Пельмени — 12–15 шт., яйцо — 1 шт., молоко — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 чайные ложки, сметана — 1/4 стакана, слоеное тесто — 50 г.

Мясные пельмени отварить до полуготовности, положить в горшочек, добавить масло, сметану. Горшочек запечатать лепешкой из слоеного теста, запечь в духовке.

**ПЕЛЬМЕНИ, ТОМЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ
(ПО-КУРГАНСКИ)**

Грибы — треть пельменей по весу, лук — треть грибов, сметана — чтобы залить пельмени полностью.

Пельмени с куриным фаршем, сваренные до полуготовности, положить в горшочек и залить сме-

таной, добавить жареных грибов и лука. Горшочек накрыть крышкой изпельменного теста. Поставить на несколько минут в духовку до образования румяной корочки.

ПЕЛЬМЕНИ СТАРОКУРГАНСКИЕ В ГОРШОЧКЕ

Готовить, как предыдущие, но кроме грибов, добавить жареную печень (половина веса пельменей), острый томатный соус, а также зелень.

ПЕЛЬМЕНИ ЗАУРАЛЬСКИЕ В ГОРШОЧКЕ

Готовить, как пельмени по-кургански, но вместо грибов добавить обжаренные свежие помидоры (1—2 шт. на горшочек).

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Пельмени — 185 г, сыр — 10 г, сметана — 40 г, масло или маргарин сливочный — 15 г.

Пельмени сварить, положить на смазанную жиром сковороду, посыпать тертым сыром, полить сметаной и запечь в духовке.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Готовить так же, как и предыдущие, но вместо сметаны использовать сметанный соус.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРЧИЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

Технология приготовления, как у запеченных в сметане.

Горчично-томатный соус: томатную пасту развести бульоном. Поджаренную на масле до светло-желтого оттенка муку добавить в эту смесь, немного проварить. Затем положить горчицу, молотый перец, соль, лимонную кислоту, сахар и довести до кипения.

Мука — 1/2 ст. ложки, масло — 1/2 ст. ложки, бульон — 1 стакан, томатная паста — 2—3 ст. ложки, горчица — 1 чайная ложка, перец, лимонная кислота, сахар.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Готовить, как и запеченные в сметане, но использовать вместо сметаны томатный соус.

Томатный соус: муку поджарить на масле, чтобы она зарумянилась, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, снова немного поджарить, разбавить горячей водой или бульоном, растереть, а если образовались комки — протереть через сито. Добавить соль, уксус, сахар и перец, подогреть и довести до кипения. Соус не должен быть густым.

Томатная паста — 2 ст. ложки, растительное масло — 2—3 ст. ложки, лук — 1 шт., мука — 1/2 ст. ложки, перец, уксус, сахар — 1/2 чайной ложки, соль.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ

Стряпать, как запеченные в сметане.

Сметанный соус: поджаренную на масле муку (жарить до светло-желтого оттенка) развести бульоном, добавить поджаренный на масле нарезанный лук, перец, соль, варить 5—7 мин. Затем добавить сметану.

Мука — 1 ст. ложка, масло — 1 ст. ложка, бульон — 1,5 стакана, перец, лук — 1—2 шт., соль.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГРИБНОМ СОУСЕ

Мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка (или растительное — 1/4 стакана), грибной бульон — 2 стакана, лук — 1–2 шт., сухие грибы — 5 шт., соль.

Запечь пельмени так же, как и в сметане. Для соуса отваренные грибы (мелко нарезанные) поджарить с луком. Муку поджарить на сливочном масле до светло-желтого оттенка, развести грибным бульоном и варить 7–10 мин. Затем добавить поджаренные с луком грибы и соль по вкусу. Соус можно заправить сметаной или томатной пастой (положить при жарке грибов с луком).

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Приготовить пельмени с мясом, до варки погрузить их на несколько секунд в кипящую воду для удаления муки, а затем переложить в кипящий прозрачный бульон и варить 8–10 мин при слабом кипении. При подаче посыпать укропом.

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Сварить бульон из костей или «кубиков» (первый вкуснее, второй быстрее). Добавить 2—3 крупные нарезанные картофелины и варить 10 мин. Затем опуститьпельмени. При подаче посыпать зеленью и мелко нарезанным луком. Суп можно заправить яйцом.





Казачья кухня

Тысячи казаков и стрельцов пришли покорять Сибирь и остались здесь навсегда. Историческую роль военного люда то превозносят до небес, то безжалостно умаляют. Дескать, осваивали новые территории вовсе не они, а ссыльные и пашенные крестьяне, купцы, промышленники...

Впрочем, уменьшить значение похода Ермака невозможно. Подоплека начала его очень прозаична. В 1574 году крупным солепромышленникам с Урала Строгановым было выдано разрешение строить крепости на Иртыше и Оби. Строгановы и снарядили отряд казачьего атамана.

Ермак перешел Урал, разбил князя Епанчу, зимовал в Тюмени... Победы эти привели Сибирское ханство к распаду. Неизведанные просторы манили. О дальних богатствах уже давно ходили слухи в старой Московии. Например, один из опричников Ивана Грозного знал о бо-

гатой «Мунгазее», где нет царя, но водится тьма-тьмущая соболей. А уж пушнина во все времена стоила дорого...

Освоение Сибири шло поэтапно. Сначала русские крепости украсили крутые берега Иртыша и Оби, затем север и северо-восток Западной Сибири. В начале XVII века крепости появились в Восточной Сибири, на берегах Енисея, Лены. Выходит, что, если бы не было казака Ерофея Хабарова, десятника Енисея Юрьева-Бузы, атамана Дмитрия Копылова и многих-многих других безымянных первопроходцев, не было бы и последующего переселения.

Продвигаясь по Сибири, казаки возводили опорные крепости, которые выросли теперь в больших городах. Так, весной 1587 года 500 московских казаков во главе с письменным головой Данилой Чулковым отплыли от Тюмени по рекам Туре и Тоболу на Иртыш. Там была возведена маленькая крепость — Тобольск. Иркутск был построен более 300 лет назад у места слияния Ангары и Иркуты, Красноярск основан в 1628 году как острог. По приказу Бориса Годунова была отстроена в 1604 году деревянная крепость — Томск. И, наверное, все-таки от «вольного» и «военного» люда достались сибирякам такие качества, как гордость, смекалка, храбрость, независимость. Не зря же В.И. Ленин отмечал, что Сибирь — это край «крестьян сытых, крепких и не склонных к социализму».

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Редька — 160 г, свекла — 60 г, соль, сметана.

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке. Редьку очистить и натереть на мелкой терке. Затем продукты перемешать, посолить и заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Капуста — 150 г, огурцы — 70 г, репчатый лук — 20 г, соль, сметана.

Капусту нашинковать, огурцы (свежие) и репчатый лук мелко нарезать. Затем продукты перемешать, заправить сметаной, посолить.

ЗАКУСКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картошка — 250 г, огурцы — 100 г, лук — 50 г, растительное масло — 50 г.

Вареную картошку нарезать кубиками, огурцы нашинковать. Продукты смешать, добавить нашинкованный лук и заправить растительным маслом.

ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ

Капуста — 300 г, огурцы — 60 г, лук — 60 г, сахар — 40 г, растительное масло — 25 г.

Квашеную капусту перемешать с нашинкованным репчатым луком, залить капустным рассолом и нагреть почти до кипения. Затем охладить, заправить сахаром и растительным маслом.

ЩИ КАЗАЧЬИ

Сварить бульон из костей, затем процедить и в процеженном бульоне варить мясо.

Нашинковать капусту, морковь, лук и обжарить на любом масле. Потом в зажарку добавить томатную пасту и обжарить еще раз.

Сначала в бульон положить картофель, а затем зажарку.

КУЛӘШ

Бульон готовить на основе мелко порубленного мяса. Затем добавить картофель, позже пшено. При подаче посыпать зеленью.



Рецепты, собранные писательницей Елизаветой Иванниковой

КОНДЕР

В кипящую воду опускают картофель, затем пшено. Зажарка делается из сала и лука.

Кондер обязательно должен быть густым.

КАША ПО-КАЗАЧЬИ (1)

В кипящую воду положить пшено или рис. Когда крупа почти готова, добавить творог или тертый сыр.

КАША ПО-КАЗАЧЬИ (2)

В кипящую воду опустить мелко нарезанную картошку, затем пшено. Кашу заправить рыбьим жиром.

ШУЛЮМ

Свежую свинину тушить в кастрюле. Затем туда опускают

мелко нарезанный репчатый лук и нашинкованную (соломкой) морковь. Вместе все тушить минут десять. После добавить воду и мелко нарезанный картофель.

Шулюм готов тогда, когда картофель разварится. Получается густой и вкусный соус.

Не забудьте шулюм посолить и добавить приправы (молотый черный перец, душистый перец горошком, укроп, петрушку).

ТОЛЧЕНКА С ЛУКОМ

Отварить картофель «в мундире». Охладить, очистить, потолочь. Мелко нашинковать лук, соединить с картофелем. Все залить растительным маслом и снова потолочь (до образования однородной массы). Круто посолить. При подаче посыпать укропом.

Толченку заправляют молоком.

ПАНСКАЯ КАРТОШКА

Сварить в мундире 5–6 картофелин. Очистить и нарезать дольками.

Половину картофеля уложить на дно жаровни, смазанной пост-

ным маслом. Около 250—300 г творога растереть со 100—200 г масла. Этой массой залить картофель. Сверху выложить оставшийся картофель. Растереть 3 желтка, взбить их с молоком и залить картофель. Жаровню поставить в духовку примерно на час.

ЯИЧНИЦА С КҮРЯТИНОЙ

Отобрать мелкие части тушки (шейку, крылышки). Тушить с луком и специями. Когда мясо будет готово, залить его яйцами. Посолить, поперчить.

ЯИЧНИЦА С ПОТРОШКАМИ

Птичьи потрошки сварить в молоке и воде (полчаса). Потом посолить их, обвалить в сухариках и слегка обжарить. Залить яйцами.

ЯИЧНИЦА С РЫБОЙ

Мелкую речную рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обвалить в муке с солью и поджарить на растительном масле. Когда рыба будет готова, залить ее яйцами.

ЗАПЕЧЕНКА

Выбрать кости из крупной рыбы, нарезать ее кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке и жарить на растительном масле.

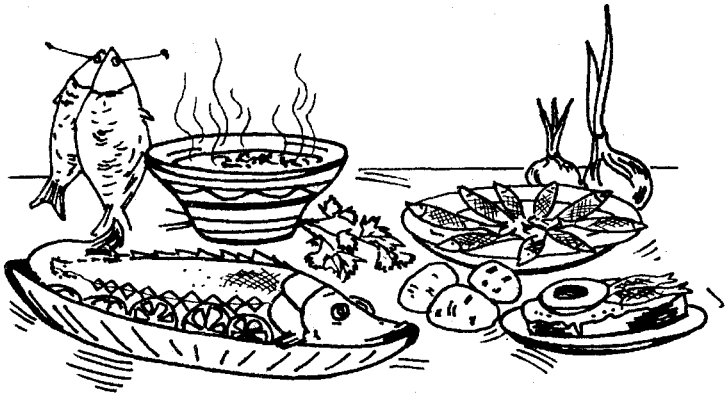
Отдельно пожарить картофель. Когда и то и другое дойдет до готовности, маленькую сковороду смазать маслом. В середину положить рыбу, а вокруг — картофель. Сверху посыпать жареным луком, положить ломтики крутого яйца. Залить сметаной, смешанной с тертым сыром. Запечь в духовке до образования хрустящей корочки.

ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИКРОЙ И КАПУСТОЙ

Жирного с икрой леща почистить, выпотрошить, вымыть. Вынуть икру, аккуратно отделить от прожилок и смешать с нарезанной капустой.

Капустно-икряную смесь чуть поджарить на небольшом количестве растительного масла.

Потом этой смесью начинить леща (уже посоленного). Фаршированную рыбу уложить на большую



сковородку, политую растительным маслом.

Сковороду с лещом поставить в духовку и печь на среднем огне от 45 мин до часа — пока рыба не зарумянится.

Едят леща горячим. При подаче украшают колечками репчатого лука и зеленью.

ВЯЛЁНЫЙ ЛЕЩ

Свежую рыбу тщательно промыть. На дно емкости, в которой рыба будет солиться, насыпать соли крупного помола. Затем каждую рыбину обсыпать солью с обеих сторон. В жабры соли класть побольше.

На второй день появляется сок (тузлук). Рыбу нужно поменять местами — нижнюю наверх, верхнюю вниз, добавить соли и несильно подавить. Через 7 дней рыбу обмыть от соли и 7—8 часов вымочить в пресной воде.

УХА ДВОЙНАЯ

Свежую рыбу выпотрошить. В кипящую воду положить мелкую рыбешку, мелко нарезанный репчатый лук. Когда рыбка сварится, опустить нарезанный картофель, а рыбку вынуть.

В бульон опустить крупную рыбу, нарезанную кусками. Когда закипит, надо посолить, поперчить, добавить 1,5 ст. ложки томата и 1,5 ст. ложки уксуса.

Перед подачей присыпать зеленью.

ГОРШОЧКИ

На один горшочек: сливочное масло — 30 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., мясо — 100—120 г, картофель — 2 шт., соль, душистый перец, зелень, томатный сок — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, грибы — 50 г.

На дно горшочка положить масло, мелко нарезанное мясо, посолить, поперчить. Лук, морковь (можно болгарский перец, чеснок), лавровый лист, 3–4 нарезанных гриба. Снова посолить, поперчить, полить томатным соком.

Затем нарезать картофель и положить сверху. Залить сметаной и присыпать зеленью.

Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку от 40 мин до 1,5 часа, в зависимости от сорта мяса.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

Брюшину отбить, посолить, поперчить, натереть чесноком, посыпать тертой морковью и мелко нарезанной зеленью. Сверху выложить тоненький омлет. Все свернуть рулетом и перевязать суровыми нитками.

Рулет опустить в кастрюлю с соленой водой и варить на медленном огне 1,5–2 часа.

КАПУСТНИКИ

Мука — 500 г, сметана — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, соль — 2 чайные ложки, капуста —

350 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 4—5 ст. ложек.

Смешать муку, сметану, сахар, соль, разогретое сливочное масло (2—3 ст. ложки). Замесить тесто. Скатать его в шарики и поставить на холод.

Мелко нарезанную капусту опустить на 5 мин в кипяток, отжать, добавить нарезанные крутые яйца, немного сливочного масла, посолить.

Раскатать тесто в пласт 1,5 см и вырезать лепешечки. На каждую лепешечку положить фарш и накрыть другой лепешечкой. Края защипать.

Выпекать капустники в духовке при температуре 200°С 15 мин.

ВЫЛАЗНИКИ

Творог — 500 г, масло или маргарин — 250 г, мука — 2 стакана, сахар.

Твердое масло или маргарин настругать, добавить муку, творог и раскатать тонкие лепешки. Лепешки пересыпать сахаром, сложить вчетверо и жарить на сковороде.

КРЕСТОВОЙ ПИРОГ

Яйца — 2 шт., сахар — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 1 стакан, варенье — 1 стакан, питьевая сода на кончике ножа.

Яйца тщательно растереть с сахарным песком и маслом, потом добавить сметану, соду, измельченные ядра грецких орехов и любое варенье без косточек. Все тщательно перемешать. Потом добавить муку и замесить тесто. Из него сделать пышку с загнутыми вверх краями, заготовив два тестовых жгутика, из которых потом получится тот самый «крест» на пироге.

Пространство между краями пышки заполнить вареньем и наложить «крест».

Выпекать пирог 2 часа.

ЗАВОРОТНИК

Мука — 300 г, масло — 200 г, желтки — 5 шт., сахар — 200 г, соль, яблоки — 5–6 шт., сахарная пудра.

Растереть масло с сахаром и солью, постепенно прибавляя туда желтки, всыпать муку, быстро замесить тесто и поставить на холод на 15 мин.

Затем разделить на две равные части, по отдельности раскатать. Одну пышку сделать чуть больше другой. На нее выложить нарезанные яблоки. Потом взять другую пышку, накрыть ею начинку и загнуть края нижней пышки, чтобы они соединились с первой.

Затем по поверхности сделать несколько фигурных проколов вилкой и поставить пирог в духовку. Когда он подрумянится, вынуть, обсыпать сахарной пудрой и поставить допекаться.

КРУПЯНИК

Сварить рассыпчатую пшеничную кашу. Затем готовую кашу выложить на сковороду, залить яйцами и запечь в духовке.

МОХРЫ (ХВОРОСТ)

Молоко — 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1/4 чайной ложки, мука 2 1/2 стакана, жир.

В массу из молока, сметаны, желтков, сахара и соли добавить муки и замесить тесто. Потом его раскатать и нарезать полосками

10 см длиной. Две-три полоски переплести в середине и опустить в кипящий жир. Когда мохры зарумянятся, их надо откинуть на сито и посыпать сахарной пудрой.

ВЗВАР

Взять в равных пропорциях сухофрукты: яблоки, груши, абрикосы, добавить половинную от них долю чернослива и еще меньше — вишни. Можно добавить терн. Все это варить на медленном огне.

Сперва засыпают вишню или терн, потом сливу, грушу, яблоки, абрикосы.

После того как все фрукты всплывут, взвар укутать и дать ему настояться.

ВИШНЯК

Сырую вишню вымыть, залить холодной водой и поставить на огонь.

Когда ягоды дойдут до готовности, в вишняк добавить сухих или свежих яблоневых листьев. Пусть жидкость прокипит, и добавить листья черной смородины и

малины. Вишняк должен хорошо настояться.



ХОЛОДНАЯ ВИШНЯ

Вишня — 100 г, сахар — 50 г, вода — 100 г.

Вишню хорошо промыть, помять, засыпать сахаром и настоять около получаса. Затем залить холодной водой, хорошо размешать.

Холодную вишню едят ложками.

МЕДОКВАШКА

В поллитровую банку залить теплое топленое молоко и добавить ложку меда. Банка поставить в теплое место на три дня.

Медоквашка очень полезна для желудка и печени.





Кухни северных народов

Блюда народов, населяющих Сибирь, на первый взгляд, не отличаются разнообразием и могут даже показаться «невкусными». Однако они практичны, другими словами, сытные и питательные.

Коренное население Сибири было в основном кочевым. Соответственно этому местные жители занимались скотоводством на степной, лесостепной территории и в тундре. В тайге охотились, занимались рыболовством, собирали травы, ягоды, орехи.

Буряты принадлежат к скотоводческим племенам. Основными продуктами питания были мясо и молоко. Молоко буряты пили только кипяченое. Из него приготавливались сыры, простокваша, пенки, различные напитки.

Сыры арул и хурут представляли собой творожистую массу, высушенную и нанизанную на нитку или прессованную в отдельные ломтики. Приготавливались эти сыры путем закваски и кипячения свежего молока.

Почетным угощением и одним из любимых блюд были молочные пенки. Подсушенные пенки подавали к чаю.

Из молока готовили масло и арсу — жидкость с творожной массой, получаемую после перегонки молочной водки.

Когда приезжают в дом сваты, их обязательно потчуют сагаа (молоко или молочные продукты). Гости должны им побрызгать (чтобы отогнать злых духов и привлечь добрых), а затем отпить. Перед приездом невесты к будущему свекру родственники и гости, причем женщины находились с восточной стороны от юрты молодых, образовывали круг, внутри которого вбивался кол, на него подвешивали сосуд с молоком и баранье мясо.

Буряты поклонялись огню. Дабы умилистить «хозяина домашнего очага», надо было растопить в чаше масло, поклониться очагу, три раза обвести над ним чашей и вылить масло в огонь. Для того чтобы разжечь очаг в юрте молодых, огонь брали из очага родителей. Мать жениха выходила из своей юрты, взяв огонь, простоквашу, вино, мясо и круглый ржаной хлеб. Войдя в юрту молодых, она зажигала очаг. Это означало, что молодые становятся в ней полными хозяевами. Все продукты (кроме хлеба) ставили перед молодой, а хлеб бросали в юрте по направлению движения солнца.

Свадьбу буряты справляли с размахом. Основным и важнейшим блюдом на ней была баранья голова. Она переходила из рук в руки, и

каждый из присутствующих должен был отведать немного головного мозга, прикоснувшись к нему палочкой. Чашка с молочной водкой в это время тоже путешествовала по гостям — каждому полагалось отпить глоток. Из мясных блюд любили свежую баранью печень, которую сразу после раздела туши заворачивали в слой жира, снятого с желудка, нанизывали на вертел и жарили на горячих углях. Почетными блюдами считались также лопатка, крестец.

Изделия из теста не были столь распространены. К наиболее употребляемым можно отнести бууза — пресные пирожки, начиненные сырым мясом и приготовленные на пару в специальных жестяных сосудах. Широко распространен был саломат, готовившийся из поджаренной муки и сметаны. Из пресного теста стряпали лепешки, варили их в бараньем сале и масле, растопленных в чане.

Чай буряты пили с молоком, жиром и солью. Его наливали в деревянные чашки. Посуду буряты не мыли — чашки и ложки просто вылизывались.

Тувинцы также любят молочные продукты. Самым любимым блюдом являются феше — молочные пенки, полученные длительным кипячением молока на слабом огне. Охлажденные пенки укладывают в посуду слоем 5 см. В тувинской кухне живут и дальние родственники пельменей — манчи (манты) и пуцы (позы). Их готовят в специальной посуде — мантоварках и позоварках.

А еще тува очень любит чай «по-тувински». Сваты на порог чума без чая могут и не показываться, а брак считается полностью заключенным, когда молодая жена угостит всех близких чаем, приготовленным собственноручно.

Каждый северный народ вообще пьет чай по-своему. Коряки, например, пьют чай с сахаром «вприкуску» с соленой или копченой рыбой. Тунгусы сначала кладут в стакан щепотку соли, потом наливают чай. Его не мешают, поэтому на дне образуется крепкий соляной настой. Хотя чай и соленый, пьется он вприкуску с сахаром. Достаточно часто к чаю подается олений язык или застывший жир.

Коренные народы Сибири потребляли кирпичный чай, получаемый от китайцев. Чай обязательно должен быть очень крепким. Ханты для «густоты» бросали чай в горячую воду и кипятили ее до получения черного крепкого напитка.

Сами ханты относятся к «охотничьим» племенам. Основу их питания составляли мясо, рыба и растительные продукты.

Рыбу и мясо ели сырыми или поджаренными на костре. В конце XIX века ханты уже варили рыбу, но совершенно не ценили бульон, который просто выливали.

Важным продуктом была мука из сушеной черемухи. Ее употребляли не только ханты, но и селькупы, кеты, тува. Черемуховую муку использовали для приготовления лепешек. Потреблялась и обычная мука. У восточных хантов популярна была болтушка из муки на воде, а если

добавляли рыбную муку, то болтушку делали на рыбном бульоне.

Самый используемый вид муки — талкан, это мука крупного помола. Зерна для талкана прокаливали, прожаривали в жиру или проваривали в воде, а затем сушили и молотили. К подобного рода «хлебу» русские относились с явным подозрением. Русский посланник Николай Спафатий в 1675 году отмечал: «А которые насытятся хлебом, и те помрут». Но это явное преувеличение.

Дело в том, что некоторым племенам хлеб был совершенно не нужен. Им все заменяло оленье мясо. Например, тунгусы годами не употребляли хлеба.

Оленей не зря называют северными кормильцами. Из шкур шьют дохи, обувь и шапки. Шкурами покрывают жилище. Оленина — вкусное, нежное мясо с привкусом дичи. Употребление сырого мяса с кровью обеспечивало организм витаминами С и В₂, поэтому на Севере никто не болел цингой. Оленье молоко, хотя его очень немного, очень жирное (17–20% жирности, т.е. в пять раз выше, чем у коровы).

Шкурки новорожденных оленят — это ценнейший мех пыжик.

Тунгусы считают, что дикий олень «чище» домашнего. Содержимое желудка домашнего оленя тунгусы не едят, в то время как содержимое желудка дикого оленя вытряхивается и употребляется в пищу.

Вообще из тела оленя тунгусы не употребляют в пищу только легкие и глаза. Можно есть даже рога. Мясо тунгусы ели обычно или сырое, или чуть проваренное (еще с кровью). Бульон выливали или пили как чай.

Молоко представляло большую ценность. С началом заморозков его заготавливали впрок: надоив молоко в ковшик, замораживали. Перед новым доением ковшик чуть подогревали на огне и вываливали оттуда кружок молока. Молоко добавляли в чай и давали пить детям. На большой чайник (для 4—5 человек) хватало одной чашки молока. Для детей молоко не грели, а лишь подогревали.

Тунгусы потребляли много рыбы. Почетного гостя обязательно потчевали строганиной — стружками из спинки мороженой рыбы. Это блюдо считалось лакомством. Рыбу сушили и готовили из сушеной рыбы «пурчу»: с подсушенной рыбы снимали шкуру и растирали между ладонями до получения порошка. Пурчу ели с чаем.

Иногда рыбу, предназначенную для сушки (пока она не отвердела) клали на решетки и посыпали голубикой. Получалась сушеная рыба, в которую влипли ягоды. Сушеную рыбу тунгусы ели без соли.

Хищные звери в пищу не употреблялись. Зато ели таких маленьких обитателей тайги, как белки. Особенно вкусным считался желудок белки, питавшейся кедровыми орехами.

Ну а охотникам коми давно надо поставить памятник за изобретение пельменей. Они оста-

вили еще очень много «охотничьих» блюд. Например, как приготовить птицу на костре.

Птицу надо ощипать, выпотрошить, натереть солью. В земле выкопать ямку и развести в ней огонь на полчаса. Затем огонь затушить, птицу обернуть тряпочкой, положить в ямку и закопать. На этом месте развести костер на два часа. Теперь птицу можно доставать — она запеклась.

Сибирским охотникам принадлежит и «авторство» подкладки дров в костер «сибирским способом». При этом бревна не распиливают на части, а по мере прогорания втаскивают в костер.

На севере Коми дежурным блюдом была строганина. Мороженую рыбу или мясо резали тонкими ломтиками и отправляли в желудок сырыми. Было еще одно фантастическое блюдо под названием «долбанина». Мороженую рыбу или мясо растирали до состояния муки, а затем ели.

Чукотские оленеводы придают некоторым блюдам определенный смысл. Например, в качестве подарков (на свадьбу) привозились такие лакомства, как замороженные языки, куски жирного мяса. (На Севере вообще потребляют много жирного, чтобы не замерзнуть.) Но вот если гость дарил колобки из толченого мяса — это значит, что он вскоре подарит оленей. Столько же, сколько и колобков.

Некоторые племена употребляли в пищу конину, чем заслужили определение «малокультурных» или, в лучшем случае, «кочевых». Од-

нако конину с большим удовольствием ели и русские цари (до поры до времени, конечно). В «Домострое» в «Росписи царских блюд» содержатся такие деликатесные яства, как холодец из конских губ и отварные конские головы.

Якуты, например, потребляют конину. Их кухня вообще напоминает кухни народов Центральной Азии.

Все важные разговоры в Якутии начинаются с питья кумыса. Кумыс подносят и гостям, которые собрались в дорогу, и если гости довольны хозяевами, они половину чаши выпивали, а половину выливали на гривы лошадей.

Профессор Петербургской Академии И.Г. Гмелин, будучи в Якутии в середине XVIII века, записал в своем дневнике, что в пищу употребляется также мясо диких животных и грызунов: лис, соболей, горностаев, белок, сурков, медведей, лосей, росомах и т.п. Большим подспорьем были дикие птицы: утки, гуси, лебеди, журавли, огромные стаи которых весной и осенью пролетали над Леной к побережью и обратно. Продукты собирательства также употреблялись ими в пищу. Гмелин называет корни растений гусака и бедреницы, корни рачьей шейки и лилий, все виды дикого чеснока и лука, растущие вокруг Якутска, внутреннюю кору молодых сосен, которая в высушенном и растертом виде употреблялась как приправа к пище.

Очень интересный и сложный обряд устраивали якуты богине плодородия Аисыт. Обряд

устраивался на третий день после родов, в этот день Аисыт дарила душу ребенку и покидала дом роженицы.

У ног матери выкапывали ямку, устилали дно белым конским волоском, поверх него ставили турсучок (корзиночку) с последом (плацентой), накрытый кусочком бересты. Затем ямку засыпали землей, но не доверху.

В оставшееся углубление закладывали щепочки. Тем временем другие женщины заготавливали из щепок жердочки для остова урасы (чума) длиной 30–35 см, вырезали из дерева маленькие лук, стрелу и коновязь, а из бересты — фигурки животных и изображения Солнца и Луны. Когда все было готово, жердочки втыкали в землю вокруг ямки с последом.

Входное отверстие урасы делали с восточной стороны. На юг от урасы втыкали шест с привязанным к нему веревкой берестяным кругом, изображавшим Солнце, на северной стороне устанавливали такой же шест с изображением Луны. Если новорожденным был мальчик, то к стене урасы, с северной ее стороны, прислоняли берестяную фигурку лося, головой на восток, за нею помещали лыжи, а перед лосем — фигурку собаки головой к лосю. Она должна была «стеречь» лося. Для девочки состав животных был другим.

Потом поджигали щепочки, лежавшие в ящике, и все загоралось. Мать, взяв лук и стрелу, стреляла в фигурку лося, который тоже падал в костер.

Женщины бросали в огонь кашу с маслом, предназначенную для богини Аисыт, а также остатки пищи — кусочки мяса, масла. При этом они старались дышать дымом от костра, мазали лицо маслом и громко смеялись, испрашивая себе детей у богини. Считалось, что та женщина, которая больше всех надышится дымом и громче всего будет смеяться, родит ребенка в следующем году.

Ненцы представляли себе весь мир заселенным духами. Дух неба — Нум — не имел никакого образа. Ему приносили в жертву ежегодно, весной и осенью, белого оленя. Дух воды мог послать хороший улов, поэтому ему приносили жертву, опуская какие-либо предметы в воду.

А вот сидрянг — это кукольное изображение почитаемого предка. Его даже сажают за стол вместе со всеми. Кормление сидрянга происходит так: наливают в определенную чашечку чай или суп, который стоит перед изображением усопшего, пока не остынет. Тогда считается, что сидрянг поел.



Бурятская кухня

ШҮЛЭИ (СҮП-ЛАПША)

Баранина — 200 г, мука — 70 г, яйцо — 1/2 шт., лук — 50 г, морковь — 20 г, петрушка — 10 г, соль.

Баранью грудинку рубят на куски весом 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лепешу, отваривают ее до полуготовности, отцеживают и кладут в бульон за 10 мин до готовности. При подаче посыпают мелко нашинкованным сырым репчатым луком.

КОЛБАСА МЯСНАЯ

На 1 см толстой кишки — 1 кг фарша: говядина — 850 г, говяжий жир — 200 г, лук — 100 г, мука — 15 г, вода — 130 г, перец молотый черный, соль.

Толстую кишку промывают, выворачивают, скоблят, вновь промывают, начиняют фаршем и перевязывают через каждые 10–15 см, чтобы не вытекал сок. Затем колбасу варят в течение 20–25 мин. Подают горячей. Фарш готовят так: говядину вместе с репчатым луком и говяжьим жиром пропускают через мясорубку с мелкой (наштетной) решеткой, добавляют муку, холодную воду, соль.

КОЛБАСА КРОВЯНАЯ

На 1 см толстой кишки — 1 кг фарша: говяжья кровь — 1200 г, молоко — 30 г, говяжий жир — 30 г, репчатый лук — 5 г, соль.

Толстую кишку тщательно промывают, начиняют фаршем и варят колбасу в течение 20 мин. Фарш готовят из крови, молока, мелко нарезанного репчатого лука и жира.

МЯСО СТРОГАНОЕ, С ЛАПШОЙ

Мясо (лучше конину) нарезают мелкими брусочками и припускают в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком и специями до готовности.

Затем мясо перемешивают с горячей отварной домашней лапшой.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ

Чай плиточный — 5 г, вода — 200 г, молоко — 10 г, сливочное масло — 2 г, соль.

Зеленый плиточный чай слегка обжаривают в духовке и кладут в кипящую воду. Затем напиток процеживают и заправляют теплым молоком, сливочным маслом и солью.

СМЕТАНА С ЧЕРЕМУХОЙ И САХАРОМ

Черемуха молотая — 2 г, вода — 200 г, сахар — 5 г, сметана — 15 г.

Молотую черемуху заваривают кипятком, добавляют сахар и отдельно подают сметану.

**Якутская кухня****СУП ПО-ЯКУТСКИ**

Мясо (лучше конина) — 120 г, мука — 30 г, лук — 30 г.

Мясо (крупным куском) заливают холодной водой, варят до готовности, бульон процеживают. В небольшом количестве остывшего бульона размешивают муку так, чтобы не было комков. Затем эту смесь вливают в бульон, мясо мелко нарезают, заправляют сырым луком и подают к супу отдельно.

ПОХЛЕБКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Сердце 100 г, печень — 50 г, почки — 50 г, картофель — 70 г, лук — 50 г, соль.

Подготовленные и обработанные сердце, печень, почки нареза-

ют средними кубиками и отваривают, затем кладут картофель и доводят похлебку до готовности. Заправляют пассерованным луком и специями по вкусу.

УХА ИЗ КАРАСЯ

Карась свежий — 150 г, вода — 300 г, молоко — 15 г, лук зеленый — 5 г, специи, лук.

Обработанную рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и продолжают варить при слабом кипении. В конце варки добавляют специи и молоко. При подаче уху посыпают зеленым луком.

ОЙГОГО (ВАРЕНОЕ МЯСО)

Грудинку (лучше всего жеребятина или конина) отваривают до тех пор, пока в месте прокола не будет выделяться светлый или чуть розоватый сок. Затем мясо нарезают на порции и подают в горячем или холодном виде.

СТРОГАНИНА ИЗ РЫБЫ

Мороженую рыбу (омуль, чир, нельма) строгают ножом, получая

тонкую стружку. Подают строганину с горчичным соусом. Соус готовят так: готовую горчицу, уксус, перец смешивают, растирают и разводят холодной водой.

ГОЛОМАТ

Молоко — 100 г, сметана — 200 г, мука — 25 г, сливочное масло — 25 г, соль.

Молоко доводят до кипения, вводят в него при непрерывном помешивании муку, сметану, а когда масса снова закипит, заправляют сливочным маслом и солью. Подают сразу в горячем виде.

БҮТҮГАС

Пахта — 90 г, мука — 100 г, брусника — 100 г.

В кипящую пахту, оставшуюся после сбивания масла, при непрерывном помешивании всыпают муку и варят 5—7 мин, затем вливают брусничный сок и вновь доводят до кипения. Подают горячим как самостоятельное блюдо.

КҮЭРЧЭХ

Сливки (30%-й жирности) — 900 г, сахар — 100 г, брусника — 50 г.

В посуду (на 1/3 ее объема) наливают холодные сливки или сметану, добавляют подготовленную бруснику, сахарный песок и все хорошо взбивают в густую, пышную и устойчивую пену. Напиток готовят немного: его можно хранить не более 1,5–2 часов.

КЕРЧИК

Сливки — 500 г, ягоды свежие или варенье — 50 г.

Сливки 30%-й жирности смешивают с ягодами (в основном с брусникой и клюквой) и взбивают до единообразного состояния.

ЧАЙ ПО-ЯКУТСКИ

Чай — 2 г, молоко — 25 г, вода — 180 г, сахар — 5 г.

В кипящую воду кладут чай, вливают молоко и напиток доводят до кипения.



Тувинская кухня

ЛАПША ТУВИНСКАЯ

Мука — 35 г, яйцо — 1/4 шт., вода — 10 г, лук — 25 г, топленое масло — 15 г, баранина — 100 г, соль.

В кипящий процеженный бульон из бараньих косточек кладут баранину, нарезанную мелкими кусочками. Суп варят, пока мясо не станет мягким, и солят. Отдельно готовят тесто для лапши. Замешивают крутое тесто, раскатывают его на сочни, нарезают лапшу длиной 15–20 см, шириной около 1 см и, когда мясо готово, закладывают лапшу. При подаче в тарелку кладут сырой репчатый лук.

МАНЧИ

Для теста: мука — 80 г, яйца — 1/5 шт., вода — 30 г, соль.

Для фарша: баранина — 140 г, лук — 15 г, яйцо — 1/5 шт., вода — 25 г, специи, соль.

Замешивают крутое однородное тесто, раскатывают лепешки. Готовят фарш: баранину вместе с луком пропускают через мя-

сорубку, добавляют воду, соль, перец. Манчи защипывают в виде вареников и варят в бульоне. Подают манчи с бульоном, посыпав зеленью.

ПУЦА (ВАРЕНИКИ НА ПАРУ)

Баранина — 100 г, лук — 25 г (сало курдючное — 100 г, если баранина не очень жирная, его добавляют в фарш), мука — 35 г, чай зеленый — 10 г, яйцо — 1/5 шт., специи, соль.

Жирную баранину и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют воду, соль, перец. Полученный фарш кладут на лепешки из пресного теста, приготовленного как для манчи, но с заменой воды зеленым чаем, пуцы защипывают в виде кувшинчиков и варят на пару.

ТЫРТКАН ЧАШЕЧНЫЙ

Баранина — 250 г, сливки — 130 г, лук — 70 г, соль, перец черный молотый, семена аниса, тмина или укропа. Для лепешки: мука — 40 г, вода — 20 г, соль.

Подготовленную баранину пропускают через мясорубку и разводят сливками до густоты теста для оладий. Добавляют мелко на-

резанный репчатый лук, соль, черный молотый перец, семена тмина, аниса, укропа. Тщательно перемешивают и укладывают массу в пиалу, которую закрывают лепешкой из тонко раскатанного пресного теста. Готовят на пару.

ХҮҮЖҮР (РАЗНОВИДНОСТЬ ЧЕБҮРЕКА)

Мука пшеничная — 110 г, вода — 40 г, яйцо — 1/10 шт., баранина — 100 г, лук — 20 г, перец, жир для жарки — 15 г, соль.

Замешивают тесто, как для домашней лапши, и разделяют лепешки по 55–60 г. На середину каждой кладут фарш, края лепешек соединяют и защипывают, придавая форму полумесяца.

Фарш готовят так: баранину пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, разводят водой. Обжаривают в небольшом количестве жира.

СОГАЖА

Печень — 150 г, внутреннее сало — 60 г, соль, перец.

Подготовленную говяжью печень варят до полуготовности, затем нарезают на куски толщи-

ной до 1 см и заворачивают в свежее внутреннее сало. Посыпают солью, перцем и обжаривают в духовке до готовности.

ЧОРЕМЕ

Брюшная диафрагма — 200 г, кишки — 100 г, лук — 50 г, лист лавровый, перец горошком, соль.

Хорошо обработанные баранью диафрагму и брюшину нарезают длинными полосками, переплетая тщательно промытыми тонкими кишками. Диаметр полученных связок должен быть 3—4 см. Отваривают в бульоне. Во время варки кладут репчатый лук, лавровый лист, перец горошком. Подают с нашинкованным репчатым луком.

ХАН (КОЛБАСКИ)

Кровь, спущенную с туши свежезарезанного барана, смешивают с молоком, солью, перцем, зеленым или репчатым луком. Полученную смесь заливают в обработанные тонкие кишки. Завязав концы колбасок узлами, отваривают хан в мясном бульоне, следят, чтобы

не переварить, затем вынимают, разрезают и подают.

ТУВИНСКАЯ ЛЕПЕШКА

На 1 кг лепешек: мука — 750 г, вода — 130 г, яйцо — 1 шт., топленое масло — 100 г, жир — 150 г.

Замешивают крутое тесто, делят на куски, раскатывают лепешки толщиной 0,5 см. Обжаривают на сковороде. Подают к чаю по-тувински.

БООРЗАК

Пресное тесто, выдержанное полчаса на расстойке, раскатывают в длинные жгуты диаметром 2 см. Затем нарезают ровные шарики весом по 10—15 г, обжаривают их во фритюре до золотисто-розоватого цвета.

ПОВА

Мука — 750 г, сметана — 200 г, молоко — 200 г, яйцо — 1 шт., комбизир — 150 г, сахар — 80 г, соль.

Из муки, сметаны, молока, яиц, сахара, соли замешивают

крутое тесто и ставят его на растопку. Через полчаса тесто раскатывают на тонкие удлиненные лепешки, каждую лепешку разрезают посередине, выворачивают бантиком и жарят во фритюре.

ЧАЙ ПО-ТУВИНСКИ

Чай зеленый, молоко — 100 г, вода — 100 г, соль, курдючное сало или топленое масло.

Кипяченую воду соединяют с горячим молоком, добавляют зеленый плиточный чай и кипятят 15—20 мин. Напиток процеживают и подают в пиалах, добавив соль и жир.



Ненецкая кухня

СТРОГАНИНА ИЗ СИГА

Сиг свежемороженый — 150 г, перец черный молотый, соль.

Мороженую рыбу очищают от чешуи, снимают кожицу, строгают соломкой. Едят с солью и черным молотым перцем.

СТРОГАНИНА ИЗ ОЛЕНИНЫ

Мороженую оленину строгают соломкой и подают с солью и черным перцем.

СУП С МУКОЙ

Мясо — 80 г, мука ржаная — 20 г, лук репчатый — 20 г, перец черный молотый, соль.

Мясо с косточками (шейная часть или грудинка) рубят кусочками по 40—50 г, кладут в кастрюлю с холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, варят до готовности и заправляют ржаной мукой, предварительно разведенной холодной водой (жидкое тесто). Хорошо размешивают, доводят до кипения, добавляют соль, черный молотый перец. Подают мясо обязательно с косточкой, отдельно — мелко нарезанный репчатый лук.

БУЛЬОН ИЗ ДИЧИ

Куропатка (или другая дикая птица) — 1/2 часть, лук — 30 г, перец черный молотый, соль.

Обработанную дичь рубят на две части, промывают 2—3 раза, кладут в кастрюлю с холодной водой и варят до готовности мяса.

Отдельно подают мелко нарезанный лук.

ДЕСЕРТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень — 40 г, брусника или клюква — 20 г, вода — 30 г, сахар — 20 г, желатин — 2 г.

Бруснику или клюкву разминают, отжимают сок, выжимки заливают водой и доводят до кипения, процеживают отвар, добавляют в него сахар, доводят до кипения; соединяют с подготовленным желатином и ягодным соком; пропущенную 2 раза через мясорубку припущенную печень соединяют с подготовленным отваром, интенсивно перемешивают (можно взбить); смесь раскладывают в формочки или на лист и остужают.

РУЛЯДА ИЗ СИГА

Сиг свежий (филе) — 100 г, молоко — 10 г, свежая икра — 2 г, яйцо — 1 шт., свежая клюква — 30 г.

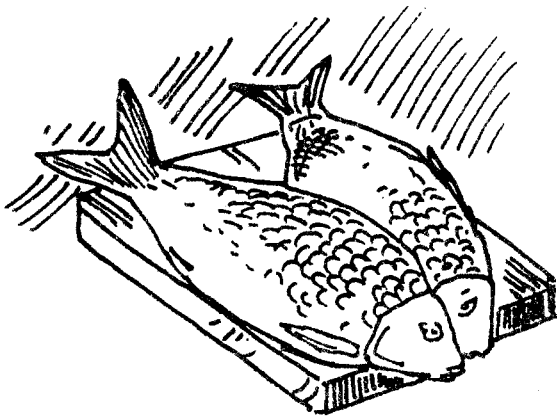
Филе без кожи и костей отбивают, солят, раскладывают на лист, отдельно готовят начинку: яйцо взбивают с небольшим количеством молока и сырой икры. Обжаривают смесь до слабой желтой

корочки, полученный блин раскладывают на подготовленное филе и заворачивают рулетом с помощью марли. Рулет помещают в рыбный бульон и варят 10–15 мин, дают остыть под прессом. Подают рулету, нарезав и посыпав клюквой.

РЫБА ПО-СЕВЕРНОМУ

Рыба (язь, сиг) — 120 г, молоко — 15 г, яичный порошок — 10 г, соль.

Порционные куски рыбы (непластованные, нарезанные кругляшами) или целую рыбу посыпают солью, кладут в сотейник, заливают яично-молочной смесью и тушат. Смесью готовят из сухого молока и яичного порошка.



МЯСО В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Мясо — 170 г, жир — 10 г, специи, соль.

Вырезку нарезают кусками по одному на порцию, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон. При подаче поливают образовавшимся при жарке мясным соком.

МЯСО С ПОДЛИВОЙ

Мясо — 150 г, молоко — 2 стакана, мука — 4 ст. ложки, соль, перец.

Мясо нарезают крупными кусками. Тушат до полуготовности, затем заливают молочно-мучной смесью и доводят до готовности.

БЛИНЫ С КРОВЬЮ

Кровь оленя свежая — 60 г, вода — 60 г, мука пшеничная — 75 г, маргарин (масло) — 5 г, соль.

Свежую оленью (или другую) кровь разводят водой (1:1), добавляют соль, муку и замешивают тесто, как для блинов. Жарят и подают со сливочным маслом.

ЯГОДЫ С САХАРОМ

Морошка, брусника, клюква, черника, голубика — 100 г, сахар — 15 г.

Ягоды перебирают, промывают, посыпают сахаром и подают на блюдечке или в салатнике.



Корякская кухня

САЛАТ МЯСНОЙ

Мясо — 30 г, картофель — 70 г, огурцы соленые — 40 г, яйцо — 1/4 шт., салат зеленый, соль.

Отварное мясо (лучше всего оленину), отварной картофель, соленые огурцы, очищенные от кожи и семян, сваренное вкрутую яйцо нарезают мелкими ломтиками, перемешивают и заправляют сметаной.

СТУДЕНЬ ИЗ МЯСА

Мясо — 600 г, желатин — 15 г, морковь — 40 г, лук — 40 г, чеснок — 5 г, лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Промытое мясо (с костями) заливают холодной водой (на 1 кг

мяса — 1,5–2 л воды) и варят на слабом огне 4–5 часов. За час до окончания варки кладут овощи. Сваренное мясо вынимают из бульона, освобождают от костей и мелко рубят, затем снова соединяют с процеженным бульоном, солят, кипятят 45 мин. За 10 мин до окончания варки добавляют предварительно замоченный желатин, чеснок, специи. Замачивают желатин в холодной воде в течение 30–40 мин.

РУЛЕТ ПО-КОРЯКСКИ

Мясо — 180 г, сало — 80 г, чеснок — 5 г, перец черный молотый, соль.

Мясо без костей (опять же, лучше всего оленину) режут пластинами толщиной 1,5–2 см, отбивают, шпигуют чесноком, солят, посыпают перцем, добавляют лавровый лист, сверху по всей площади мяса кладут слой несоленого отбитого сала, солят, перчат, заворачивают в форме рулета, завязывают ниткой, кладут в кастрюлю с подсоленной водой и варят на медленном огне 25–30 мин. Вынимают, кладут на противень, ставят в духовку и

запекают до готовности. Во время запекания поливают бульоном, в котором варился рулет. Подают в холодном и горячем виде.

ПЕЧЕНЬ ПО-ПИЛАНСКИ

Печень — 100 г, сало — 50 г, чеснок — 5 г, желатин — 5 г, перец черный молотый, соль.

Печень отмывают, очищают от пленок и желчных протоков и нарезают ломтиками. Сало (несоленое) режут ломтиками, кладут в глубокую сковороду и жарят на слабом огне до полуготовности (сало должно подтопиться). Добавляют подготовленную печень и тушат до готовности, не давая поджариться. За 5–10 мин до готовности солят, перчат. Когда печень готова, в образовавшийся бульон (если его мало, то надо добавить, чтобы вся печень была покрыта бульоном) добавляют предварительно замоченный желатин, хорошо размешивают и, когда все остынет до 60–70°С, кладут чеснок. Когда масса остынет до 30°С, разливают в формы в виде колбасок и ставят в холодильник застывать.

Режут на тонкие ломтики и подают как холодную закуску.

РУЛЕТ МЯСНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МАКАРОНАМИ

Мясо — 120 г, пшеничный хлеб — 25 г, вода — 40 г, отварные макароны — 125 г, яйцо — 1/4 шт., сухари — 5 г, сало свиное — 5 г, соль.

На смоченную водой салфетку раскладывают котлетную массу слоем толщиной 1,5–2 см. На нее кладут фарш с макаронами, затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень.

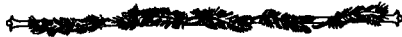
Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

КОТЛЕТА МИЛЬКОВСКАЯ

Лосось — 130 г, сало — 15 г, лук — 20 г, молоко — 10 г, сухари — 10 г, растительное масло — 10 г, сливочное масло — 5 г, перец черный молотый, соль.

Рыбу лососевых пород разделяют на филе (без кожи и костей), добавляют свиное несоленое сало и

дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавляют молоко, соль, черный молотый перец и массу тщательно взбивают. Формуют в котлеты, панируют их в сухарях, жарят и подают со сливочным маслом.



Чукотская кухня

СТРОГАНИНА

Замороженную заднюю часть оленины строгают соломкой. В отличие от коряков чукчи к строганине делают заправку из воды, соли, уксуса и перца.

Едят строганину руками, обмакивая мясо в приправу.

ДОЛБАНИНА

Хорошо замороженное сырое мясо или рыбу долбят до мукообразного состояния и употребляют в таком виде.

СПАНЭ (СУП)

Оленина — 120 г, кровь оленя — 40 г, соль.

В кипящую воду кладут внутренние жирные куски оленьего мяса, доводят до кипения, добавляют оленью кровь и варят до готовности.

КЕРГИПАТ

Мясо оленя варят в собственном соку с небольшим добавлением воды и подают недоваренным.

ЛЕГКОЕ ОЛЕНЯ, ПЕЧЕННОЕ НА ОГНЕ

Легкое оленя пекут на огне. Подают на деревянном блюде. Едят руками.

ПРЕРЕМ

Мясо оленя (задняя часть) нарезают в форме булочек и отваривают в кипятке. Вареное мясо отбивают на каменной плите молотком, затем снова варят и туда же выливают костный жир и пряности. Потом выкладывают на доску и замораживают.

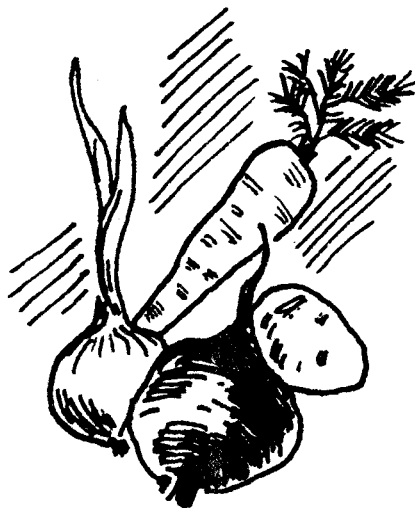
Употребляют в мороженом виде.

Коми кухня

ЫРОША КУШМАН (РЕДЬКА С КВАСОМ)

Квас — 130 г, редька — 50 г, картофель вареный — 50 г, лук репчатый или зеленый — 10 г, соль.

Очищенную редьку натирают на терке. Вареный картофель нарезают мелкими ломтиками. Репчатый лук (можно зеленый) мелко рубят. Подготовленные овощи перемешивают, посыпают солью и заливают квасом. При подаче на стол добавляют сметану или растопленное масло.



МОРКОВА КУШМАН (РЕДЬКА ТЕРТАЯ С МОРКОВЬЮ)

Редька — 70 г, морковь — 60 г, сметана и уксус — 2 г, сахар — 2 г, соль.

Редьку и морковь моют, очищают от кожицы, измельчают на крупной терке, солят. Добавив сахар и уксус, заправляют сметаной и тщательно перемешивают.

БОЛА ТШАХ (ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ)

Грибы соленые — 100 г, лук — 20 г, сметана — 15 г.

Соленые грибы промывают, отжимают, нарезают на 3—4 части (мелкие грибы не режут), смешивают с мелко нарезанным репчатым луком и заправляют сметаной.

САЛАТ ПАРМА

Картофель — 1 шт., измельченные соленые грибы — 1 ст. ложка, сыр — 30 г, квашеная капуста — 1 ст. ложка, клюква — 1 чайная ложка.

Перемешивают картофель, соленые грибы, нашинкованный сыр, квашеную капусту, репчатый

лук, клюкву, заправляют растительным маслом.

ШОМА КАПУСТА (КВАШЕННАЯ КАПУСТА)

Капуста — 10 кг, укроп свежий — 100 г, лавровый лист — 1 шт., перец душистый — 1 г, анис — 1 г, соль — 500 г.

Капусту квасят в деревянных кадках (бочках), хорошо промытых, а затем пропаренных с ветками можжевельника, горячим камнем и кипящей водой.

Для квашения берут сочную белокочанную капусту плотной консистенции. Кочаны зачищают, а затем нарезают на 3—4 части (в зависимости от величины кочана), кладут в кипящую подсоленную воду, варят 3—4 мин и охлаждают. В подготовленную тару слоями кладут смородиновые ветви и укроп, затем капусту, заправленную специями, опять ветви смородины и укроп и т.д. Так наполняют тару, заливают капусту водой, в которой она варилась. Накрывают марлей, кладут деревянный кружок, а на кружок — камень. Оставляют на 2—3 дня для брожения, периодически снимая пену. После этого ставят в холод-

ное место. Во время хранения надо периодически снимать появляющуюся плесень, хорошо промывать марлю, кружок и камень.

КОМИ БОРЩ

Говядина — 100 г, картофель — 100 г, свекла — 75 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, пшено — 15 г, простокваша или кефир — 70 г, сметана — 10 г, перец молотый черный, лавровый лист, соль.

Говяжьё грудинку рубят на куски по 10—50 г, заливают холодной водой и варят 30—40 мин. Затем кладут пшено, нарезанные тонкими ломтиками свеклу, морковь, картофель, а перед концом варки — кефир и специи (лавровый лист, черный молотый перец), соль. При подаче посыпают репчатым луком и заправляют сметаной.

КОМА ШЫҮ (КИСЛЫЙ СУП)

Простокваша — 100 г, овсяная крупа — 60 г, сметана — 20 г, соль.

Перебранную и промытую овсяную крупу засыпают в горячую подсоленную воду и варят до полуготовности. Затем добавляют

простоквашу и на слабом огне доводят до готовности.

При подаче кладут сметану. Подают горячим.

КРАПИВНЫЙ СУП С МОЛОКОМ

Свежую молодую крапиву перебирают, обдают кипятком, выкладывают на сито, дают воде стечь, мелко нарезают. Варят в течение 10 мин похлебку с картошкой, луком, чесноком, морковью, опускают в нее крапиву, укроп, перец. Перед концом варки добавляют стакан молока и варят еще 2—3 мин.

ХОЛОДНАЯ ГРИБОВНИЦА НА КВАСЕ

Картофель — 3—4 шт., грибы — 1 стакан, лук — 1 шт., овсяный квас — 1½ л, сметана или растительное масло — 4 ст. ложки, яйцо — 1 шт., зеленый лук, соль.

Сушеные грибы перебирают, моют, заливают кипятком и ставят на 3—4 часа для набухания, затем варят на медленном огне, охлаждают и мелко рубят. Вареный картофель очищают, нарезают ломтиками. Репчатый лук, вареные яйца и зеленый лук мелко

рубят, соединяют с грибами, солят, перемешивают, заливают все овсяным квасом комнатной температуры, заправляют сметаной или растительным маслом.

ПОХЛЕБКА С ХЛЕБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Замешивают густое тесто из ржаной муки, раскатывают толстые сочни (лепешки), нарезают их на кусочки, варят 15 мин в подсоленной воде с квасом и луком.

ПРАЖИТАМ ЧЕРИ (РЫБА ПО-КОМИ)

Язь — 150 г, молоко — 200 г, яйцо — 1 шт.,
соль.

Язя потрошат и хорошо промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, заливают яично-молочной смесью и запекают в духовке при 150°С.

ЙОЛА КҮРАНЬ ЯЙ (ТЕЛЯТИНА В МОЛОКЕ)

Телятина — 200 г, молоко — 100 г, соль.

Телятину рубят на кусочки весом по 30–40 г, посыпают солью, кладут в глиняный горшочек,

заливают молоком и варят до готовности. Подают в этом же горшочке.

ПРАЖИТОМ КОРЯЙ (МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ)

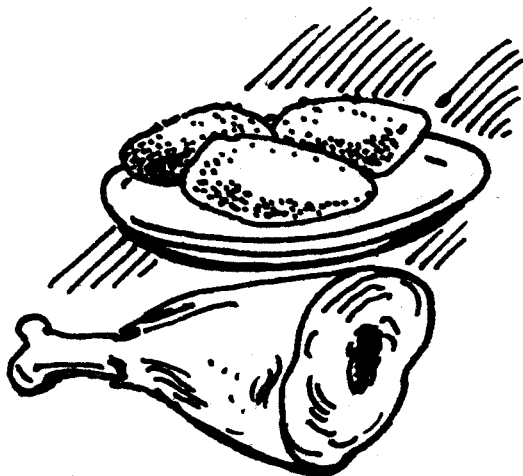
Мясо (лучше оленина) — 170 г, картофель — 175 г, лук — 40 г, жир — 10 г, брусника или клюква — 50 г, специи, соль.

Подготовленное мясо рубят на кусочки с косточкой, кладут в смазанный жиром глиняный горшочек и тушат в духовке в собственном соку до полуготовности. Добавляют нарезанный ломтиками картофель, рубленый репчатый лук, а через 10—12 мин протертые ягоды брусники или клюквы, специи и доводят до готовности. Подают в этом же горшочке.

ЖАРКОЕ ПО-КОМИ

Баранина — 110 г, лук — 3—4 шт., картофель — 160 г, яйца — 1/2 шт., мука — 35 г, сметана — 20 г, топленое масло — 10 г, соль.

Баранину, нарезанную на кусочки, вместе с косточками укладывают в горшочек, добавляют сырой картофель, репчатый лук, сметану, растопленное масло.



Сверху горшочек накрывают тонким слоем пресного теста, ставят в духовку и тушат до готовности.

БИТОЧКИ ПО-ГАЙНСКИ

Говядина — 100 г, свинина — 60 г, лук — 1 шт., жир — 6 г, яйцо — 1 шт., вода (или молоко) — 20 г, специи.

Мясо нарезают на куски, пропускают вместе с луком через мясорубку, солят, перчат, тщательно перемешивают.

На смоченную водой салфетку раскладывают подготовленную массу слоем 1,5–2 см. На середину по длине пласта с небольшими интервалами выкладывают вареные яйца. Края салфетки соединя-

ют так, чтобы один край мясной массы слегка находил на другой. Рулет помещают на смазанный жиром противень и запекают в духовке 30—35 мин.

РЯПЦУШКИ МЯСНЫЕ

Говядина — 70 г, крахмал, чеснок, сахар, вода, жир, специи.

Мясо пропускают через мясорубку два раза. В фарш добавляют крахмал, сахар, специи, воду, растертый чеснок, все тщательно перемешивают и выдерживают на холоде 2 часа. После этого массу снова взбивают и формируют колбаски. Жарят их во фритюре и подают с тушеной капустой, картофельным пюре.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЯЦ (КРОЛИК)

Очищенного и вымытого зайца (кролика) держат в холодном маринаде (на 1 л воды стакан уксуса) в течение 5 мин. Потом заправляют тушку сырым нарезанным картофелем, морковью, пропущенными через мясорубку сухими грибами (в одинаковой пропорции), специями, чесноком,

луком, солят, заливают горячей водой, кладут немного жира или масла, накрывают крышкой и ставят на слабый огонь.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ

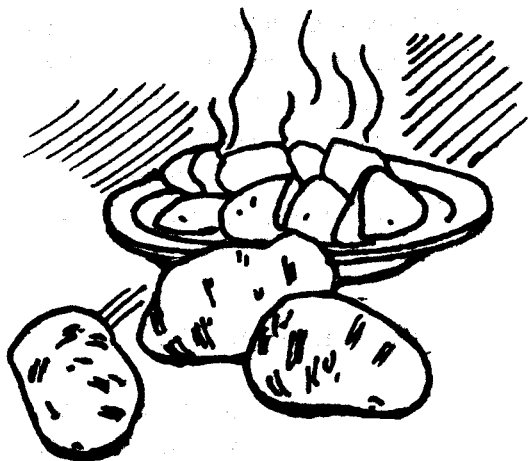
На 1 кг ливера: картофель — 300 г, лук — 3—4 шт., ячневая крупа — 1/2 стакана.

Ливер в сыром виде рубят, отдельно нарезают сырой картофель, репчатый лук, добавляют ячневую сечку, рубленую свинину, все перемешивают, солят. Этой массой заправляют заранее очищенные, промытые кишки длиной 50 см. Колбасу жарят на масле в открытой посуде, чтобы кишки не лопнули.

«МОНАСТЫРСКАЯ КУРИЦА»

Капуста — 500 г, яйцо — 1 шт., молоко — 250 г, соль.

Капусту рубят не очень мелко, кладут в глиняный горшок, заливают взбитыми с молоком яйцами, солят, прикрывают крышкой и ставят в духовку. Капуста считается готовой, когда приобретет бежевый цвет.



КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ В МАСЛЕ

Картофель — 200 г, сливочное или топленое масло — 25 г, зелень (петрушка, укроп), соль.

Очищенные и вымытые картофелины небольшого размера складывают в сотейник, солят, посыплют мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, кладут сверху сливочное или топленое масло, накрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности.

ВЕСЕННЕЕ ПЮРЕ

Картофель — 150 г, щавель — 35 г, сливочное масло — 25 г, молоко — 60 г, перец черный молотый, соль.

Готовят картофельное пюре, добавляя предварительно отваренный, мелко нарубленный (или пропущенный через мясорубку) щавель (или шпинат), заправляют солью, перцем, сливочным маслом с молоком.

РЫБНЫЙ ПИРОГ

Готовят дрожжевое тесто. Мелко нарезают репчатый лук, взбивают сырое яйцо, перемешивают с луком. Половину этого фарша выкладывают на толсто раскатанную лепешку. Лепешка должна быть продолговатой формы. Рядами вдоль лепешки размещают мелкую, очищенную от костей (или крупную, нарезанную кусками) рыбу. Накрывают ее оставшимся фаршем. Защипывают пирог не сбоку, а посередине сверху. В нескольких местах протыкают вилкой. Подрумяненный пирог вынимают из духовки и смазывают растительным или сливочным маслом.

ШЫДЭСА ШАНЬГА (ШАНЬГИ С КРУПОЙ)

Для теста: мука ржаная — 330 г, простокваша — 220 г, маргарин — 20 г.

Начинка: простокваша — 400 г, ячневая крупа — 160 г.

Жир для смазки противня — 5 г.

Для лезона: яйцо — 1 шт., сметана — 70 г, сливочное масло, соль.

Готовят пресное тесто густой консистенции. В простоквашу кладут соль, размягченный маргарин, всыпают ржаную муку и хорошо размешивают. Оставляют на 30 мин. Затем тонко раскатывают (1–2 мм) в круглые лепешки с утолщенными бортиками.

Ячневую крупу заливают молоком (или простоквашей) и оставляют на 12 часов. На лепешки накладывают замоченную крупу, разравнивая по всей поверхности. Лепешки кладут на смазанный жиром противень. Поверхность смазывают лезоном. Выпекают в духовке при 200–220°С. Готовые шаньги смазывают растопленным сливочным маслом.

КАРТУПЕЛЯ НЯНЬ (ШАНЬГИ С КАРТОФЕЛЕМ)

Для теста: мука — 120 г, сахар — 3 г, дрожжи — 1 г, маргарин — 5 г, вода — 50 г, соль.

Для начинки: картофель — 150 г, молоко — 200 г, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 10 г.

В теплой воде или молоке растворяют сухие дрожжи, соль, сахар. Готовят дрожжевое тесто густой консистенции. Формуют шарики и раскатывают их в лепешки. Отваренный в небольшом количестве воды картофель тщательно разминают и, добавив горячее молоко, взбивают. На середину шаньги кладут картофельное пюре, поверхность разравнивают и смазывают яично-сметанной смесью. Изделие выпекают при 200–220°С и смазывают растительным маслом.

КАРТУПЕЛЯ СОЧОН (КАРТОФЕЛЬНЫЕ СОЧНИ)

Картофель — 110 г, мука — 25 г, яйцо — 1/6 шт., сметана — 5 г, жир — 5 г, маргарин — 10 г, соль.

Вареный горячий картофель протирают. Добавляют соль, сметану, яйца и немного муки. Хорошо перемешивают, разделяют на шарики, из которых потом формуют лепешки толщиной до 1 см.

Кладут на смазанный маслом противень и посыпают сверху мукой. Выпекают в духовке при 220°С. Готовые сочни смазывают маргарином. Подают горячими.

ДРОЧЕН

Мука — 60 г, сметана — 50 г, сливочное масло (или маргарин) — 50 г, соль.

Размягченное сливочное масло (или маргарин) соединяют со сметаной. Добавляют соль, просеянную пшеничную муку и замешивают тесто слабой консистенции. Кладут на сковороду и выпекают в духовке при 250–270°С.

РЖАНЫЕ КОЛОБЫ-ПРЯНИКИ


Ржаная мука — 2 стакана, сахар — 1/2 стакана, яйца — 4 шт., сметана — 1 ст. ложка, корица — 1 чайная ложка, сливочное масло, сода.

Замешивают густое тесто из ржаной муки, яиц, сметаны, сахара, соды, корицы. Из него делают небольшие кругляшки, чуть придавливают, выкладывают на сковороду и выпекают на слабом огне. Сверху смазывают сливочным маслом, смешанным с сахаром.

ПРЯНИК

Яйца — 3 шт., сахар — 1 стакан, сода — 1/2 чайной ложки, стакана ржаная мука — 1 1/5 стакана.

Смешивают и взбивают сырые яйца, сахарный песок. В эту массу кладут ржаную муку, доведя до густоты сметаны. Добавляют соду. Из теста чайной ложкой выкладывают на смазанный маслом или жиром противень небольшие шарики и выпекают в духовке.





Зеленая аптека долголетия

Словосочетание «сибирское здоровье» давно уже стало нарицательным, вошло в поговорку. А ведь никакого секрета здесь нет. Человек, знающий силы природы, любящий ее, несомненно, должен жить долго.

Наши бабушки и дедушки прекрасно знали, что от капусты на грядке больше пользы, чем от батареи тюбиков и флакончиков в домашней аптечке. Если случалось прихворнуть, то шли за лекарствами не в аптеку (которой в те времена и не было), а в лес или огород.

Сейчас фитотерапия возрождается, почти во всех подземных переходах стоят ларечки с незамысловатым названием «Фитоаптека». Траволечение возвращается, но «садово-огородные» жители все равно остаются не у дел. Многие еще помнят о целебных свойствах лука и чеснока, а вот о картофеле, например, совсем позабыли. Даже некоторые целебные травы используются только как приправы, из одуванчика же в лучшем случае сделают салатик (или букетик), а,

скорее всего, вырвут — не место ему в огороде среди «культурных растений».

Мы теряем связь с природой, уничтожая ее врачевателей как сорняки или дикорастущие травы.

Да о каком здоровье может идти речь, если почти все уверены, что много моркови есть нельзя, потому что можно умереть от передозировки витамина А. Разумеется, во всем нужна мера. Если поглощать морковь в огромных количествах, можно умереть — от ожорства. Так можно умереть от чего угодно (помните историю про пельмени?).

О «традиционных» врачах забывать, конечно, нельзя, поскольку «нетрадиционная» медицина тоже не всесильна. Просто важно понять, что в некоторых случаях при высокой температуре не надо забиваться под одеяло и страдать от отсутствия аспирина или присутствия аллергии на это лекарство, ведь можно воспользоваться рецептами бабушек.

Представляемые вам «целители» живут в основном на огородах, однако в этот маленький справочник включены и травы, которые используются для приготовления «весенних» салатов и супов, а также лесные ягоды.

Брусника

Отвар из листьев брусники пьют при камнях в почках и желчном пузыре. Для этого берут горсть брусничных листьев на три стакана воды и кипятят 10 мин. Выпивают за день в три

приема. Такой отвар полезен и при болезнях печени. Отваром из листьев брусники лечат энурез. Обычно наблюдается небольшое улучшение. В этом случае употребляется смесь из ягод и листьев брусники с добавлением 2 ложек зверобоя. Смесь кипятят 10 мин с 3 стаканами воды. Пьют 3 стакана в день, начиная с 4 часов дня и до отхода ко сну.

Брусничная вода, которая получается от вымачивания ягод брусники, имеет слабительные свойства.

Если дыхание быстро теряет свежесть, рекомендуется утром и вечером (после чистки зубов) съедать горсть ягод. От ревматизма лечатся настоем из брусники: заполняют 1/3 бутылки брусникой, остальные 2/3 доливают спиртом. Настаивают на свету. Пьют 2 раза в день по рюмке.

При слабом приступе астмы может спасти горячий брусничный чай.

БРЮКВА

Это незаслуженно забытый гибрид репы и капусты. В брюкве содержится много витамина С, калия, повышающих упругость кожи, кальция, необходимого для укрепления костей, и фосфора.

ВИШНЯ

Помогает при артрите и подагре. Нужно просто съедать в день 20 кислых вишен.

Содержащиеся в красной кислой вишне вещества по сравнению с аспирином более эффективны при лечении воспалительных процессов.

ЕЖЕВИКА

Лечит кишечные недомогания (в том числе поносы с кровью). Помочь беде можно напаром листьев ежевики и цветков календулы (2:1). В день надо выпивать 3 неполных стакана.

Напар из листьев ежевики (50 г на 1 л кипятка) применяют наружно в виде примочек при воспалении кожи, экземе, а также для полоскания рта и горла.

ЗЕМЛЯНИКА

Это маленькое растение за свой чудесный аромат получило научное название «фрагария», что означает благоухающая. Землянику можно выращивать даже в квартире — в горшочках на подоконнике.

Земляника — очень популярное лекарственное средство, однако у некоторых людей вкусные ароматные ягоды вызывают аллергию.

Напар листьев земляники (50 г на 1 л воды) употребляют при сыпях, прыщах, лишаях, рахите, золотухе, подагре, гастрите, болезнях печени и селезенки, геморрое, желтухе. Земляника — эффективное средство при склерозе, гипертонии, запорах, поносе.

При камнях в печени съедают по 1/2 ст. ложки ягод 6 раз в день.

Ягоды земляники применяют при лечении экзем. Для этого выбирается спелая земляника, растирается и раскладывается на чистой льняной тряпочке толстым слоем. Трех-четырехдневное прикладывание земляники очищает пораженные места от струпьев. Тем, кто легко простужается, рекомендуется пить настой земляники вместо чая.

КАПУСТА

Древние греки и римляне, понимавшие толк в рациональном питании, успешно занимались культивированием капусты. О ней в своих сочинениях упоминают Гиппократ, Аристотель, Плиний. Это не только вкусный овощ, но и действенное лекарственное средство. В ней содержатся клетчатка, жиры, сахар, ферменты, аминокислоты.

Клетчатка капусты улучшает деятельность кишечника, способствует выведению из организма холестерина, что немаловажно для профилактики атеросклероза.

Капуста — богатейший источник витаминов С, РР, К и легкоусвояемых углеводов.

При авитаминозах и язвенной болезни рекомендуется свежий сок сырой капусты по полстакана до еды в теплом виде трижды в день в течение 3—4 недель. Сок регулирует пищеварение, усиливает аппетит.

Три раза в день употребляют сок при повышенной кислотности — по полстакана в день через час после еды. В смеси с лимоном и

шпинатом сок свежей капусты используют для укрепления волос.

Капуста — прекрасное средство при сахарном диабете.

Капустный сок с медом применяют при туберкулезе.

Соком, разбавленным водой, полощут горло при ангине.

Капустный отвар используют при подагре как мочегонное средство.

Сваренные в молоке листья, смешанные с отрубями, прикладывают при мокнущей экземе.

При распухшем суставе самое простое и эффективное средство, болеутоляющее и рассасывающее, — капустный лист. Его надо обдать кипятком и приложить к больному месту, затем плотно перебинтовать и держать несколько часов. Лучше такой компресс делать на ночь. Вместо свежего листа можно использовать лист квашеной капусты.

При заболеваниях печени надо пить смесь из капустного рассола и сока свежих помидоров (1:1). Помидоры можно заменить свеклой, морковью или редькой.

При катаре желудка рекомендуется почаще есть кислую капусту и гречневую кашу.

При мигрени может помочь компресс из кислой капусты. Капусту в тряпочке кладут за уши и на виски. Голову обвязывают полотенцем.

Сок кислой капусты используется при ОРЗ как отхаркивающее, антисептическое, противовоспалительное средство.

Сок, сваренный с сахаром, улучшает самочувствие, а вместе с отваром семян капусты снимает головную боль, улучшает сон.

КАРТОФЕЛЬ

Родина картофеля — плоскогорья Перу и Боливии. Там он растет повсюду как сорняк. Существует множество видов картофеля. Они растут не только на полях, засоряя их, но и на каменных заборах, свалках. А один вид картофеля поселяется в дуплах деревьев или цепляется за кору.

В Россию картофель попал, как известно, благодаря Петру Великому. Однако «чертово яблоко» (именно так тогда называли картофель в народе) долгое время не приживалось на огородах. Почин в деле разведения картофеля принадлежит Медицинской коллегии, которая в 1765 году разослала наставления «О разводе и употреблении земляных яблоков, для раздачи оных дворянству и прочим в губерниях и провинциях обывателям».

Сейчас картофель стал не только «вторым хлебом», но и занял свое место в народной медицине.

При высокой температуре надо натереть картофелину, добавить 1/2 чайной ложки уксуса, тщательно перемешать и положить через салфетку на лоб.

При запоре рекомендуется съесть сырую картофелину натощак.

При приступе астмы можно применить такое средство: отварить до мягкости картофель, выложить его горячим в миску, сесть, поставив перед собой миску, закрыться с головой одеялом и дышать паром. При этом время от времени пить горячий чай (брусничный). Когда станет легче дышать, надо сразу лечь в постель и хорошо укрыться.

Снизить давление можно отваром картофельной шелухи (1–2 стакана в день).

При ожоге первой степени (на месте ожога — краснота и жжение) прикладывают к месту ожога тертый сырой картофель.

Клюква

При высокой температуре рекомендуется пить клюквенный морс. К тому же клюква лечит гастриты.

Крапива

В медицине используются три вида крапивы: глухая (яснотка белая — ее более «научное» название), двудомная и жгучая.

Крапива глухая, собственно говоря, и не крапива вовсе: она не жжется. Латинское название *lamium album L.* Ее употребляют как чай при золотухе, фурункулезе, прыщах, сыпях, малокровии, хронических почечных заболеваниях и болезнях селезенки. Цветы употребляют также при маточных болезнях и болезнях легких и горла.

Для напара берут 1 ст. ложку цветов или измельченных листьев на стакан кипятка. Принимают 3 раза в день по одному стакану.

Крапива двудомная и жгучая известны как собачья и жженка (жгучка).

Крапива двудомная высотой 30–150 см, многолетняя; жгучая — высотой 15–60 см, однолетняя, с эллиптическими листьями небольших размеров и действительно очень больно жжется. Свежий сок из листьев крапивы по 1 чайной ложке 3 раза в день употребляют при кровохаркании и кровотечениях из носа, а также при проблемах с кишечником.

Напар из цветов и листьев крапивы (50–60 г на 1 л воды) пьют при малярии, хронических кожных заболеваниях, прыщах, сыпях.

При обильных белях пьют по 3 чайные ложки в день сок из листьев крапивы жгучей, а при продолжительных менструациях — чай из листьев крапивы жгучей (50 г на 1 л воды) по 1 стакану 3 раза в день.

При опухолях селезенки принимают 3 раза в день на конце ножа порошок из смеси листьев крапивы жгучей, шалфея и подорожника (1:1:1).

При геморрое ежедневно пьют по 4 стакана отвара из листьев крапивы жгучей и коры крушины, каждой по 8 г на 1 л воды. Смесь кипятят 10 мин, считая от момента закипания.

При дизентерии пьют напар из смеси листьев крапивы жгучей и ежевики — по 1 чайной ложке каждой на 1,5 стакана кипятка (дневная

порция). Напаривают в течение 2 часов в духовке. При ревматизме нажаливают больные места и натирают обыкновенным керосином. Чередуют: один день натирают, другой — нажаливают крапивой.

При кровотечениях из раны прикладывают чистые тряпочки, которые перед этим пропитывают соком крапивы жгучей.

Лук

Целебные свойства лука известны давно — свыше 4000 лет назад его применяли в борьбе с эпидемиями. Народные лекари советовали развешивать в жилых помещениях связки лука. При падежах скота коровам и другим домашним животным вешали на шею нанизанные на веревку головки лука и чеснока.

Лук считается эликсиром мужской силы и бодрости. Он эффективен для снятия артериального давления и снятия стресса. С ним приходит аппетит, он уничтожает микробы в организме, лечит кишечно-желудочные заболевания, препятствует болезням сердца. Поговаривают, что лук может вполне заменить таблетки «Виагры». Нет ни одного заболевания, при котором лук не приносил бы пользы. Величайшим антибактериальным свойством обладает фиолетовый лук. Если укусила пчела, приложите к месту укуса кружок сырого лука (выводит токсины), а затем ломтик огурца (охлаждает кожу и уменьшает припухлость).

При кашле необходимо мелко нарезать одну большую луковицу, вечером засыпать ее 2 ст. ложками сахара, а на другой день съесть. Если вы не можете есть сладкий лук, то надо выпить получившийся сок. Процедуру повторять в течение нескольких дней.

При кашле, бронхите, коклюше рекомендуется сок с медом (1:1) по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Грипп лечится несколькими способами:

Можно натереть луковицу, залить ее 1/2 л закипевшего молока, настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую половину — утром, тоже в горячем виде.

Можно натереть 1 ст. ложку лука и опустить в кипящее молоко (молока не менее 1 стакана), принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке.

При насморке 3—4 дольки чеснока и 1/4 луковицы опускают в прогретое растительное масло. Через 2 часа масло процеживают и смазывают настоем слизистую оболочку носа. Можно 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/4 чайной ложки меда, настаивать 30 мин.

Настой используется и для промывания носа и как капли. При гриппозном насморке можно применять ватные тампоны, смоченные луковым соком.

Есть рецепт избавления от бородавок с помощью лука. Кусочек лука размером 2 см³ положить в рюмку и залить уксусной эссенцией,

затем оставить на 2 суток. Лук станет прозрачным. Взять лейкопластырь, вырезать дырочку размером с бородавку, и заклеить так, чтобы бородавка оказалась наружи. Это делается для защиты кожи. Потом срезается тонкий ломтик лука, накладывается на бородавку, и сверху опять заклеивается лейкопластырем.

Это все делается рано утром. Через некоторое время появляется такое ощущение, как будто бородавка нарывает. Нужно вытерпеть до вечера. Через несколько дней бородавка отвалится.

Для смягчения кожи и созревания нарывов к больным участкам прикладывают половинки испеченного на огне лука.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

В народной медицине применяют листья мать-и-мачехи вместе с цветами в виде напара при различных видах грудных и легочных заболеваний как отхаркивающее средство, легкое потогонное. Кроме того, напар из смеси листьев и цветов (20—30 г на 1 л воды) помогает при почечных заболеваниях.

При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев.

Вместо напара можно применять порошок из листьев по 1/3 чайной ложки 3 раза в день.

Сок, выжатый из свежих листьев, на тряпочке прикладывают к гноящимся ранам, нарывам.

Медуница

Применяется как отхаркивающее средство при бронхите и других заболеваниях, сопровождающихся сухим кашлем и хрипотой. Обычно делают напар (30–40 г на 1 л воды). Приемы напара хорошо помогают и при кишечных заболеваниях.

Мелисса

Напар мелиссы (20 г на 1 л воды) помогает при всех нервных болезнях. Его применяют при болях в желудке, коликах в кишечнике и вздутии. Также рекомендуют при мигрени и ничем не объяснимой головной боли, усиленном сердцебиении и головокружении, рвотах у беременных, а также при зубной боли (в виде полоскания).

Водный напар мелиссы заменяют иногда спиртовой вытяжкой. 1 часть листьев по весу заливают 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 1 чайной ложке на 1/3 стакана воды. Растертые листья мелиссы как свежие, так и сушеные (размоченные в кипятке) прикладывают на тряпочке к ранам. Такой компресс приятно холодит и уменьшает боль.

Можжевельник

Имеет мочегонное действие и возбуждает аппетит. Отвар ягод пьют при всех видах заболеваний почек (5 г на 1 стакан воды), а наружно из отвара ягод и веток (мелкорубленных) делают ванны при ревматических болях. Одни-

ми ветками дезинфицируют помещение, в котором находились заразные больные, для этого ветки сжигают (тлением) на углях.

Можжевеловую спиртовую настойку употребляют для втирания при ревматизме и подагрических воспалениях и болях.

При болях в ухе в него вкладывают вату, увлажненную можжевеловым спиртом и тщательно выжатую.

МОРКОВЬ

Морковь содержит сахар, масло, азотистые вещества, минеральные добавки, соли-пигменты, различные каротины, витамины А, С, В₁, В₂.

В средневековой Италии морковь вообще не употреблялась в пищу, ее использовали только как лекарственное средство.

Морковь рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях желудка, желудочного тракта, при расстройствах зрения. Она увеличивает выделение молока у кормящих женщин, способствует выведению песка и мелких камней при почечно-каменной болезни. Морковь регулирует углеводный обмен, способствует эпителизации кожи, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Как поливитаминное растение она рекомендуется врачами при авитаминозах, малокровии, общем упадке сил.

При сильном кашле, продолжительной охриплости голоса, а также при начальной стадии

туберкулеза легких принимают свежий сок моркови с медом или сахаром либо тертую морковь, сваренную в молоке.

Морковный сок рекомендуется давать маленьким детям как поливитаминное средство, малышам, страдающим молочницей, надо смазывать соком полость рта.

150–200 мл сока натошак действуют как слабительное.

Морковным соком полощут горло при ангине и стоматитах.

При ларингитах и бронхитах морковный сок смешивают с медом — его пьют по столовой ложке 4–5 раз в день.

Свежую тертую морковь прикладывают к обмороженным и обожженным местам, долго не заживающим язвам, гнойным ранам и воспаленным участкам кожи.

Морковный сок часто разбавляют на 1/4 часть соком из любых ягод и принимают по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды при кашле, охриплости голоса, почечно-каменной болезни, малокровии, авитаминозах, геморрое. Детям дают по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

Чтобы улучшить усвоение каротина, морковный сок заедают хлебом с маслом. Отвар семян моркови можно применять при растворении камней в желчном пузыре и для выведения паразитов кишечника: 3 ст. ложки семян заливают 3 ст. ложками воды, парят (не мешая) 3 часа в духовке. Употребляют горячим по 1 ст. ложке 3 раза в день.

МЯТА

Напар из мяты рекомендуется при спазмах желудка и кишечника.

Отвар мяты употребляют для купания малышей, больных рахитом, золотухой.

Мяту применяют для лечения сердечных и легочных заболеваний, особенно после кровотечения из легких.

Листья мяты употребляют при чрезмерных менструациях. В таких случаях настаивают 20 г листьев на 500 г кипятка в течение двух часов.

ОДУВАНЧИК

Листья одуванчика богаты солями фосфора, калия, железа и другими полезными для человека элементами, их хорошо есть тем, у кого больная печень.

Кроме того, одуванчик используют как средство, возбуждающее пищеварение, легко послабляющее, кровоочищающее и отхаркивающее.

Отвар: 30 г корня одуванчика на 1 л воды, на 1 прием — полстакана. Этот отвар применяют при сыпях и прыщах.

ПЕТРУШКА

Напар из корней петрушки употребляют при вздутии кишечника, всех болезнях мочеполовых органов, камнях мочевого пузыря, водянке — как сильное мочегонное средство. Утверждают, что чай из корня петрушки сокращает время протекания таких тяжелых болезней, как корь и скарлатина.

Отваром корня петрушки, смешанным с соком лимона, пользуются для выведения веснушек, смазывая лицо утром и вечером.

Отваром петрушки моют лицо от загара.

Растертые листья петрушки прикладывают на места укусов комаров и пчел.

Петрушку рекомендуют употреблять при лейкемии, она способствует свертыванию крови.

РЕВЕНЬ

Ревень в народной медицине не пользуется особой популярностью, впрочем, его с переменным успехом применяют для лечения катаров желудка с пониженной кислотностью, при кишечных заболеваниях, малокровии и даже при туберкулезе.

РЕДИС

Редис (или как его чаще называют — редиска) — родственник репы и капусты. Он богат витаминами В₁ и В₂. В нем много аскорбиновой кислоты, кальция, фосфора, железа и йода. В этом овоще содержится ценное вещество, которое стимулирует деятельность некоторых ферментов, нейтрализующих токсичные вещества. Редис препятствует заболеванию раком, особенно раком груди и толстой кишки. Он улучшает память, пищеварение, обмен веществ и способствует очищению кишечника.

Редис особенно полезен беременным и кормящим женщинам, пожилым людям. Он стимулирует рост и развитие детей, полезен при

умственной работе, поскольку предотвращает переутомление, улучшает работу кровяной и сердечно-сосудистой систем.

В народной медицине его используют как антисклеротическое, желчегонное, мочегонное, противовоспалительное средство. Сок редиса рекомендуется пить понемногу, смешав с морковным соком, при неврозах и запорах.

РЕДЬКА

Редька обладает удивительными мочегонными и желчегонными свойствами.

До XVIII века она заменяла картофель. Из нее делали даже сладкое блюдо — мазюлю. Корнеплоды резали, высушивали, толкли, а затем варили в белой патоке до загустения.

А вот древние греки в дни праздника Аполлона преподносили богу в дар три корнеплода: редьку, свеклу и морковь. Овощи были «бутафорными»: редька — золотой, свекла — серебряной, а морковь — оловянной.

Сок редьки используется при лечении печени и желчного пузыря. Однако сок относится к категории сильнодействующих, его лучше никогда не принимать без добавок. Лучшее сочетание: редька с морковью.

От малокровия (анемии) помогает смесь соков редьки, моркови и свеклы (1:1:1) по 1–2 ст. ложки ежедневно в течение 2–3 месяцев.

При бронхите, кашле, коклюше помогает следующее средство: нужно взять редьку с

хвостиком, срезать верх, выдолбить середину приблизительно на одну треть, положить в нее немного меда. Редьку ставят при этом в банку или стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через некоторое время (часа через три-четыре) редька наберется сока. Сок следует выпить и снова положить мед, и так два дня, потом редька высыхает и делается непригодной. Можно этот сок сцеживать и пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

При катаре гортани рекомендуется пить сок редьки и полоскать этим соком горло.

Редька ускоряет процесс растворения почечных камней и песка, лечит подагру (сок редьки в пропорции с медом 1:1).

РЯБИНА

Это надежное профилактическое и лечебное средство при авитаминозах. По содержанию каротина она превосходит ряд сортов моркови.

В напитке рябина прекрасно сочетается с шиповником.

Чтобы сделать рябиновый напиток, надо 1 ст. ложку ягод шиповника и 1 ст. ложку ягод рябины заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Рябину сушат в открытой духовке при 70—75°C, заваривают, как чай, вместе с травами.

В черноплодной рябине содержится очень много йода. Ее рекомендуют при склерозе и зобе. Смешивают 1 кг рябины и 1 кг сахара. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

СВЕКЛА

Дикая свекла с незапамятных времен росла в Закавказье, Малой Азии, Индии, у Средиземного моря и на европейских берегах Атлантического океана. В Междуречье 35–40 веков назад сорняк с пышной и вкусной розеткой листьев привлек внимание земледельцев.

С тех пор и вошел в культуру один из древнейших листовых овощей, назвали его «мангольд». Около 3000 лет назад он появился в Древней Греции, а затем и в Древнем Риме. В X–XI веках освоился мангольд и на землях Киевской Руси, откуда перекочевал в Польшу, Литву, Западную Европу. Народные целители лечат ангину полосканием горла свекольным соком. Застарелые тонзиллиты вылечиваются, если хотя бы один месяц по вечерам полоскать горло отваром неочищенной свеклы (1 кг на 2 л воды, варить до готовности на медленном огне). Отвар хранят в холодильнике не более 3–4 дней, перед употреблением добавляют немного горячей воды, чтобы полоскание было теплым.

Сок сырой свеклы очень полезен при диабете.

Однако не рекомендуется принимать свекольный сок при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, так как он раздражает слизистую оболочку этих органов. Но свекольный сок можно разбавлять морковным.

Только что выжатый сок свеклы может вызвать спазм сосудов, поэтому надо дать ему настояться 2–3 часа.

Сок свеклы с медом снижает кровяное давление, улучшает состав крови.

При насморке также используется 30%-ный раствор меда в свекольном соке. Закапывают 5–6 капель в ноздри 4–5 раз в день.

В свекле содержится много натрия и совсем мало кальция. Это особенно ценно для поддержания растворимости неорганического кальция, накапливающегося вследствие избыточного потребления вареной пищи и откладывающегося в кровеносных сосудах. Содержащийся в свекле калий необходим для осуществления всех физиологических функций организма, хлор — для очищения печени, почек и желчного пузыря. Тертая каша свеклы помогает при ожогах (ее накладывают на обожженное место).

Такая же каша помогает при спиральном (красном) лишае. Свеклу в марлевом мешочке привязывают к пораженному месту, пока заболевание не пройдет. Когда свекла подсыхает, надо класть свежую.

От мигрени может помочь тряпочка, смоченная в свекольном соке и положенная в ухо.

От камней в печени пьют сок свежей свеклы и сок редьки (1:1) по неполному стакану в день.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Настар из молодых листьев черной смородины пьют при кожных заболеваниях, поят им детей при золотухе и общих недомоганиях, принимают при простуде, болезнях мочевого пузыря и почечных заболеваниях как мочегонное

средство, а также при ревматизме и болях в суставах. Свежие собранные листья летом и осенью употребляют и как пряность (при засолке). Листья и ягоды являются старым народным противочинготным средством.

Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш.

При язвах желудка, а также при болезнях кишечника принимают сок из ягод по 2–3 рюмки 3 раза в день. Иногда смешивают сок из ягод смородины с соком плодов шиповника.

Черная смородина содержит большое количество витамина С и является прекрасным профилактическим средством при туберкулезе.

Терн

От терновника собирают все: корни, древесину, кору, плоды. Цветы применяются как послабляющее средство, ягоды — как вяжущее, корни и древесина — как потогонное, кора — как жаропонижающее.

Цветы терновника помогают при почечных заболеваниях, болезнях мочевого пузыря и печени. Делается напар — 50 г на 1 л воды.

Цветы улучшают обмен веществ и лечат те болезни кожи, которые зависят от нарушения этого обмена.

Отвар из корней терновника (10 г на 500 г воды) пьют при повышенной температуре. Корни кипятят 15 мин на слабом огне.

Молодые листья терновника, заваренные как чай, очень полезны людям, ведущим «кабинетный образ жизни».

ФАСОЛЬ

В лечебных целях употребляются створки фасоли.

Напар из створок (30–40 г на 1 л воды) применяют при ревматизме и водянке, которая возникла в результате почечных заболеваний.

Створки фасоли в смеси с листьями черники в виде напара лечат поджелудочную железу. Этот напар может помочь при диабете.

Следует помнить, что фасоль нельзя употреблять при подагре.

ЧЕРНИКА

Основное «назначение» черники — лечение глаз. Под ее влиянием значительно повышается острота зрения, снижается усталость глаз, ускоряется обновление сетчатой оболочки, чувствительной к свету. Летчики стараются есть как можно больше черники, она входит и в меню космонавтов.

Для восстановления зрения берут 1 ст. ложку сушеной черники, заливают с вечера холодной водой на 2 см выше уровня ягод, утром съедают натощак. Завтракать можно через 30 мин.

Черничным сок — средство, регулирующее содержание сахара в крови. 4–5 ст. ложек на

1 л воды надо парить, не доводя до кипения, 20 мин. Этот настой используется как «заварка».

Диабетикам полезен чай из листьев черники и шелковицы (тутовника).

Чернику употребляют и при несварении желудка, болях в желудке, расстройствах кишечника.

Густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым слоем наносят на пораженные экземой места, обкладывают марлей и обвязывают. Такие обклады меняют ежедневно, присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от молока.

Так же лечат сыпи, прыщи, обожженные или ошпаренные места.

Свежие ягоды черники помогают при подагре, ревматизме, нарушенном обмене веществ, немного снижают давление.

ЧЕШОК

Геродот в своей «Истории» писал, что древние египтяне считали чеснок волшебным растением, поскольку он отгонял «чуму», впрочем, «чумой» тогда назывались все инфекционные болезни.

Гиппократ пришел к выводу, что чеснок повышает аппетит.

Аристотель считал его средством, способным поддерживать «энергию».

Целительная сила чеснока объясняется «живучестью» его фитонцидов. Они продолжают выделяться в течение 10 дней, в то время как

фитонциды других растений «живут» не более нескольких минут.

Однако существуют и «противопоказания» при употреблении этого полезного растения. Его нельзя потреблять беременным, эпилептикам и людям, страдающим острыми воспалениями почек.

При повышенном давлении следует настоять 20 г чеснока в 200 г воды и принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

При бессоннице надо 20 г измельченного чеснока добавить в горячее молоко и выпить перед сном.

При болях помогает отвар из 40 г чеснока и 1,5 л воды.

Если мучает утренний кашель, то можно сварить чеснок с патокой и понемногу есть на голодный желудок.

Вареный чеснок полезен при хрипоте.

Запах чеснока отпугивает комаров (а также, если кто помнит истории про графа Дракулу, и вампиров). Однако если вас все же укусило какое-нибудь насекомое, надо намочить тряпочку в соке чеснока и приложить к месту укуса. Это успокоит боль и предупредит опухоль.

ЩАВЕЛЬ

Молодые листья щавеля богаты минеральными солями, витаминами, содержат ценные органические кислоты — лимонную и яблочную. Листья щавеля целебны. Летние листья содержат больше щавелевой кислоты, поэтому более кислые.

Чтобы сохранить полезные витамины, листья нельзя кипятить.

Весенний шавель нельзя есть тем, у кого проблемы с печенью, колит, а также нарушен солевой обмен.

ШИПОВНИК

Шиповник — родственник красавицы розы. Плоды его могут быть оранжевыми, красными, темно-пурпурными, бурыми. Считают, что наибольшее количество витамина С содержится в плодах с красной и оранжевой окраской.

Чай из плодов шиповника применяют при скарлатине, тифе, воспалении почек, болезнях кишечника, печени, желудка, туберкулезе.

Плоды напаривают в воде (40–50 г на 1 л воды) и пьют при язве желудка. Этот напар полезен и при малокровии.

Отвар из корней шиповника считается средством, растворяющим всякие камни в организме, а также губительно действующим на малярийных паразитов. Берут 2 ст. ложки мелко нарезанных корней на 200 г воды и кипятят 15 мин, после чего настаивают, пока не остынет.

Пьют этот настой 3 раза в день по 1 стакану ежедневно в течение недели и больше.

ЯБЛОНЯ

Родиной яблони считаются Кавказ, Средняя Азия и Китай. Там до сих пор встречается много дикорастущих видов.

При гриппе на ночь можно приготовить насыщенный отвар яблок с медом.

Настой сухих цветков яблони (полная чайная ложка на стакан кипятка) помогает при катаре желудка.

При песке и камнях в почках пьют 3 раза в день по стакану горячей воды, в которой размешана столовая ложка порошка из сушеной яблочной кожуры.

Яблоки полезны при подагре и склерозе сосудов.



Предлагаем несколько рецептов витаминных отваров — фиточаев. Они помогают снять усталость, придают бодрость, повышают способность организма противостоять заболеваниям, оказывают общеукрепляющее действие.

ЧАЙ ИЗ СМОРОДИНЫ И ШИПОВНИКА

1 ст. ложку смеси (1:1) заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде, процедить через марлю.

ЧАЙ ИЗ СВЕЖЕЙ МАЛИНЫ И ШИПОВНИКА

1 ст. ложку плодов (1:1) залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать 2—3 часа, процедить.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ И ПЛОДОВ РЯБИНЫ

3 ст. ложки нарезанной крапивы и 1 ст. ложку рябины залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить.

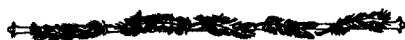
ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ, МЕДА, МЯТЫ

Взять 3 стакана сока облепихи, 3 стакана кипяченой воды и 1,5 стакана отвара мяты, добавить 50 г меда, тщательно перемешать, оставить на 2 часа. Принимать холодным. Этот настой, однако, можно довести до

кипения, но не кипятить, и пить горячим.

ЧАЙ ИЗ МЕЛИССЫ И ЧЕРНИКИ

Сухие листья измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить 1/4 л кипятка и настаивать 15 мин.



Оглавление

ПИР НА ВЕСЬ МИР	3
ОБРАБОТКА ОТХОДОВ ТУШИ	17
Голова	17
Мозги	18
Язык	18
Печень	18
Легкие	18
Почки	18
Сердце и горло	18
Вымя	19
Желудок	19
Кровь	19
Кишки	19
Ножки	19
Хвосты	20
САЛАТЫ, ЗАКУСКИ	20
Винегрет	20
Салат из свеклы с селедкой	21
Салат из печеной свеклы	21
Салат из щавеля	22
Салат из щавеля с морковью	22
Салат из капусты	23
Весенний салат	23
Салат из репы	24

Салат из квашеной капусты с морковью или свеклой	24
Салат из квашеной капусты с редькой	24
Салат из квашеной капусты и картофеля	25
Салат из моркови и яблок	25
Салат из моркови или брюквы	25
Салат из свеклы	26
Салат из свеклы и редьки	26
Салат из свеклы с селедкой	27
Салат из моркови	27
Салат из моркови с яйцом	28
Яйца с луком	28
Яйца, начиненные грибами	29
Икра из картофеля с луком пореем	29
Салат из картофеля с грибами	30
Винегрет с грибами	30
Грибной салат	31
Салат грибной со сметаной	31
Студень	32
СУПЫ И ПОХЛЕБКИ	32
Щи ленивые	32
Щи из свежей капусты	33
Щи из квашеной капусты	34
Мамины щи	35
Щи зеленые с рыбой	35
Щи со щавелем	36
Щи грибные	37
Борщ сибирский	38
Борщ зеленый	39
Борщ терпкий	40
Грибная похлебка	40

Свекольная похлебка	41
Похлебка яичная с картофелем	41
Похлебка картофельная	42
Суп из свеклы с овсянкой	42
Похлебка морковная	43
Суп молочный с картофельными клецками	43
Суп-затируха молочный	44
Суп из свежих грибов	44
Суп с грибами и перловой крупой	44
Суп грибной с пшеном	45
Грибной суп с картофелем	45
Грибной суп с фасолью	46
Окрошка с редисом на кефире	47
Окрошка из свекольных листьев на квасе	47
Хлебный суп	48
Ботвинья	48
Тюря с листьями смородины	48
Тюря с крапивой	49
ВТОРЫЕ БЛЮДА	49
Слоенка капустная на сковороде	49
Горох, тушеный с морковью	50
Рагу овощное с пшеном	51
Запеканка из репы или брюквы с мясом	51
Репа фаршированная	52
Колбаски вареные	52
Почки жареные	53
Картофель, тушеный с субпродуктами	54
Печенка со свиным салом	54
Оладьи из печени	55
Котлеты из свежих грибов	55
Лепешки с грибами	56

Заливное из боровиков	57
Омлет грибной	58
Рыба по-монастырски	58
Яичница со сливками или сметаной	59
Драчена	59
Рыбник сибирский	60
Зразы северные	60
Сиг (хариус) отварной с соусом	61
РЫБА, запеченная с творогом	62
Голова тушеная	62
Утка (гусь) с гречневой кашей	63
Утка жареная	64
Поросенок жареный	64
Шаньги сибирские	65
Шаньги с картофелем	66
Шаньги с горохом	66
Шаньги с грибами и луком	67
Сочни пресные с творогом	67
Сочни мясные (1)	68
Сочни с овсяной крупой	68
Сочни «Северные»	69
Сочни мясные (2)	69
Сочни рыбные	69
Пышки сибирские	70
<i>ПРАЗДНИЧНЫЕ И СЛАДКИЕ БЛЮДА</i>	<i>70</i>
Кулебяка с капустой	71
Кулебяка с грибами	73
Курник	76
Пряники малиновые	78
Блины красные	80
Блины праздничные	81

Кулич домашний	82
Пасха простая	83
Пасха розовая	83
Кутья новогодняя	85
Каша с клюквой	85
Каша пшенная с подливкой	86
Мусс клюквенный	86
Мусс манный с ревенем	87
Земляника или клубника в отваре из ревеня	88
НАПИТКИ	88
Тыквенный кисель	89
Кисель овсяный	89
Клюквенный кисель	90
Кисель из земляники, клубники, малины, черники	90
Кисель из меда	91
Клюквенный морс с медом	91
Морс брусничный	91
Морс из малины	92
Северный квас (1)	93
Северный квас (2)	93
Клюквенный квас	94
Сухарный квас	94
Яблочный квас (1)	95
Яблочный квас (2)	95
Яблочный напиток	95
Сбитень	96
Сбитень с листьями смородины или малины	96
Чай по-сибирски	98
Настойка крепкая	99
Настойка мягкая	99

Настойка крепкая сладкая	99
Вино из ягод	100
Мед ароматный	101
Мед из клюквы	102
Сбитень с вином	102
Шипучка из листьев смородины	103
Рябиновая шипучка	103
Пиво	104
Пиво из ягод можжевельника	104
СЛОВО О ПЕЛЬМЕНЯХ	106
Пельменное тесто. Варка	108
Пельмени сибирские	113
Пельмени уральские	113
Пельмени московские	114
Пельмени иркутские	114
Пельмени с курицей	114
Пельмени из говядины (колдуны)	114
Пельмени из вареного мяса	115
Пельмени с мясом боровой дичи (рецепт манси)	115
Пельмени утиные с яблоками	116
Пельмени по-китайски	116
Пельмени мясные с репой	116
Пельмени мясные с морковью (1)	117
Пельмени мясные с морковью (2)	117
Пельмени мясные с морковью (3)	117
Пельмени с тыквой и морковью	118
Пельмени рыбно-мясные с тыквой	118
Пельмени мясные с тыквой	118
Пельмени с крапивой, снытью, лебедой	119
Пельмени со свеклой по-каргалински	119

Пельмени мясные с болгарским перцем	120
Пельмени мясные с рисом	120
Пельмени мясные с картофелем	121
Пельмени мясные с яйцом	121
Пельмени с фаршем из легкого	121
Пельмени из печени с цветной капустой	122
Пельмени из печени с кашей	122
Пельмени из почек с редькой	123
Пельмени рыбные (1)	123
Пельмени рыбные (2)	124
Пельмени дальневосточные	124
Пельмени с фаршем из телятины и сельди	124
Пельмени постные	125
Пельмени рыбные с рисом	125
Пельмени рыбные с овощами	125
Пельмени из кальмаров	126
Пельмени с сосисками и томатным соусом	126
Пельмени с сосисками и луком	126
Пельмени с сосисками и яйцом	127
Пельмени со свежими грибами	127
Пельмени грибные по-марийски	127
Пельмени с сухими грибами (1)	128
Пельмени с сухими грибами (2)	128
Пельмени с солеными грибами	129
Пельмени с грибами и рыбой	129
Пельмени с яйцами и грибами	129
Пельмени с грибами и ветчиной	130
Пельмени с грибами и репой	130
Пельмени картофельные (1)	130
Пельмени картофельные (2)	131
Пельмени с яйцами и мятой	131
Пельмени с луком и яйцом	131

Пельмени с капустой и картофелем.....	132
Пельмени с капустой и изюмом.....	132
Пельмени с капустой	132
Пельмени с квашеной капустой.....	133
Пельмени с редькой (1)	133
Пельмени с редькой (2) по-шемахински	133
Пельмени с редькой (3)	134
Пельмени с зеленым луком	134
Пельмени с пистиками	134
Пельмени со щавелем	135
Пельмени по-златоустовски	135
Пельмени по-таганайски	135
Пельмени с крапивой (1).....	135
Пельмени с крапивой (2).....	136
Пельмени с яблоками, свеклой и крапивой	136
Ленивые пельмени	136
Пельменный салат	137
Суп с мелкими кусочками рыбы, моркови и лука	137
Уха с пельменями из рыбы	139
Пельмени в омлете.....	139
Пельмени в масле с сыром.....	139
Пельмени, жаренные во фритюре	140
Пельмени, томленные в горшочке	140
Пельмени, томленные в горшочке (по-кургански)	140
Пельмени старокурганские в горшочке	141
Пельмени зауральские в горшочке.....	141
Пельмени, запеченные в сметане	141
Пельмени, запеченные в сметанном соусе.....	142

Пельмени, запеченные в горчично-томатном соусе	142
Пельмени, запеченные в томатном соусе	142
Пельмени, запеченные в сметанном соусе с луком	143
Пельмени, запеченные в грибном соусе	144
Бульон с пельменями	144
Суп с пельменями	145
КАЗАЧЬЯ КУХНЯ	146
Салат из свеклы	148
Салат из свежей капусты	148
Закуска картофельная	148
Закуска из капусты	149
Щи казачьи	149
Кулеш	149
<i>РЕЦЕПТЫ, СОБРАННЫЕ ПИСАТЕЛЬНИЦЕЙ</i>	
<i>ЕЛИЗАВЕТОЙ ИВАННИКОВОЙ</i>	150
Кондер	150
Каша по-казачьи (1)	150
Каша по-казачьи (2)	150
Шулюм	150
Толченка с луком	151
Панская картошка	151
Яичница с курятиной	152
Яичница с потрошками	152
Яичница с рыбой	152
Запеченка	153
Лещ, запеченный с икрой и капустой	153

Вяленый лещ	154
Уха двойная	155
Горшочки	155
Мясной рулет	156
Капустники	156
Вылазники	157
Крестовой пирог	158
Заворотник	158
Крупяник	159
Мохры (хворост)	159
Взвар	160
Вишняк	160
Холодная вишня	161
Медоквашка	161
<i>КУХНИ СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ</i>	162
<i>БУРЯТСКАЯ КУХНЯ</i>	171
Шулэи (суп-лапша)	171
Колбаса мясная	172
Колбаса кровяная	173
Мясо строганое, с лапшой	173
Чай зеленый с молоком	173
Сметана с черемухой и сахаром	174
<i>ЯКУТСКАЯ КУХНЯ</i>	174
Суп по-якутски	174
Похлебка из субпродуктов	174
Уха из карася	175
Ойогос (вареное мясо)	175
Строганина из рыбы	175
Соломат	176

Бутугас	176
Куэрчэх	176
Керчик	177
Чай по-якутски	177
ТУВИНСКАЯ КУХНЯ	178
Лапша тувинская	178
Манчи	178
Пуца (вареники на пару)	179
Тырткан чашечный	179
Хуужур (разновидность чебурека)	180
Согажа	180
Чореме	181
Хан (колбаски)	181
Тувинская лепешка	182
Боорзак	182
Пова	182
Чай по-тувински	183
НЕНЕЦКАЯ КУХНЯ	183
Строганина из сига	183
Строганина из оленины	184
Суп с мукой	184
Бульон из дичи	184
Десерт из печени	185
Руляда из сига	185
Рыба по-северному	186
Мясо в собственном соку	187
Мясо с подливой	187
Блины с кровью	187
Ягоды с сахаром	188

КОРЯКСКАЯ КУХНЯ	188
Салат мясной	188
Студень из мяса	188
Рулет по-корякски	189
Печень по-пилански	190
Рулет мясной, запеченный с макаронами	191
Котлета мильковская	191
ЧУКОТСКАЯ КУХНЯ	192
Строганина	192
Долбанина	192
Спанэ (суп)	192
Кергипат	193
Легкое оленя, печенное на огне	193
Пререм	193
КОМИ КУХНЯ	194
Ыроша кушман (редька с квасом)	194
Моркова кушман (редька тертая с морковью)	195
Сола тшях (грибы соленые со сметаной)	195
Салат «Парма»	195
Шома капуста (квашеная капуста)	196
Коми борщ	197
Кома шыу (кислый суп)	197
Крапивный суп с молоком	198
Холодная грибовница на квасе	198
Похлебка с хлебными фрикадельками	199
Пражитам чери (рыба по-коми)	199
Йола курань яй (телятина в молоке)	199
Пражитом коряй (мясо, тушенное с картофелем)	200

Жаркое по-коми	200
Биточки по-гайнски	201
Ряпушки мясные	202
Фаршированный заяц (кролик)	202
Колбаса домашняя	203
«Монастырская курица»	203
Картофель молодой в масле	204
Весеннее пюре	204
Рыбный пирог	205
Шыдеса шаньга (шаньги с крупой)	205
Картупеля нянь (шаньги с картофелем)	206
Картупеля сочон (картофельные сочни)	207
Дрочен	208
Ржанные колобы-пряники	208
Пряник	209
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА ДОЛГОЛЕТИЯ	210
БРУСНИКА	211
БРЮКВА	212
ВИШНЯ	212
ЕЖЕВИКА	213
ЗЕМЛЯНИКА	213
КАПУСТА	214
КАРТОФЕЛЬ	216
КЛЮКВА	217
КРАПИВА	217
ЛУК	219
МАТЬ-И-МАЧЕХА	221
МЕДУНИЦА	222
МЕЛИССА	222
МОЖЖЕВЕЛЬНИК	222
МОРКОВЬ	223

МЯТА	225
ОДУВАНЧИК	225
ПЕТРУШКА	225
РЕВЕНЬ	226
РЕДИС	226
РЕДЬКА	227
РЯБИНА	228
СВЕКЛА	229
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	230
ТЕРН	231
ФАСОЛЬ	232
ЧЕРНИКА	232
ЧЕСНОК	233
ЩАВЕЛЬ	234
ШИПОВНИК	235
ЯБЛОНЯ	235
Чай из смородины и шиповника	237
Чай из свежей малины и шиповника	237
Чай из листьев крапивы и плодов рябины	237
Чай из облепихи, меда, мяты	237
Чай из Melissa и черники	238

Домашняя энциклопедия

Усачева Елена Валентиновна

Сибирская кухня

Ответственные

редакторы:	<i>Беляев Г. Фролова Ж.</i>
Редактор:	<i>Краснолуцкая Т. В.</i>
Корректор:	<i>Коваль С.</i>
Художник:	<i>Клепаков С.</i>
Обложка:	<i>Калинченко Ю.</i>
Верстка:	<i>Кузнецов В.</i>

Лицензия 065194 от 2 июля 1997 г.

Сдано в набор 15.01.2000 г.

Подписано в печать 25.02.2000 г.

Формат 84x108^{1/32}. Бумага газетная.

Гарнитура «Таймс».

Тираж 10 000. Заказ № 2476.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор
продукции ОК-00-93, том. 2: 953000 – книги, брошюры.

Издательство «Феникс»

344007, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17

*Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.*

ДОМАШНЯЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ISBN 5-222-01066-X



9 785222 010662