

КАРЕЛЬСКАЯ И ФИНСКАЯ КУХНЯ

Петрозаводск АУ РК «Издательский дом «Карелия» 2010



Издание пятое

Рисунки – В. Поляков Фото и оформление обложки – И. Растатурин

[©] Никольская Р. Ф., раздел «Карельская кухня», 2010.

[©] Поляков В. О., рисунки, 2010.

[©] Растатурин И. Ю., фото, оформление, 2010.

Р.Ф. Никольская

КАРЕЛЬСКАЯ КУХНЯ

ОСОБЕННОСТИ КАРЕЛЬСКОЙ КУХНИ

Традиционная кухня — это наиболее употребляемые и широко распространенные среди народа блюда, приготовляемые из тех пищевых продуктов, которые дают флора и фауна, основная хозяйственная деятельность.

Складывалась она на протяжении многих столетий. Из поколения в поколение передавались навыки приготовления пищи, особенности обработки пищевых продуктов, их консервации. В ходе многовековой истории каждый народ сохраняет и накапливает секреты приготовления полюбившихся блюд. Контактируя с соседними народами, он обогащает свою кухню новыми кушаньями, внося в их приготовление какие-то свои, привычные детали. В результате, например, русские блины на карельской почве получили форму kakkara, kyrzy, cupoi — блинчиков, начиненных какой-либо кашей, сваренной на молоке, с маслом. Карелы считают их своим национальным блюдом.

Другие блюда характерны в той же форме для многих народов. Так, калитки распространены не только в Карелии

и на Северо-Западе, но и на Северо-Востоке и за Уралом, где они известны под названием «шаньги». Тем не менее у нас в Карелии калитки имеют статус национального карельского блюда, как и в соседней с нами Финляндии. Их иначе и не называют как «карельские пироги», которые, кстати, очень полюбившиеся финнам, изготовляются пищевой промышленностью и продаются повсеместно.

Поэтому не случайно у соседних народов, располагающих тем же или близким набором пищевого сырья, много общего в пище. У родственных народов, особенно живущих в тех же регионах, можно найти аналогии в технологии изготовления блюд, в комбинации различных продуктов. Здесь сказываются привычки и вкусы, корни которых уходят в глубокую древность. Особое сходство обнаруживается при сравнении пищи карел и вепсов.

Чем же питались наши предки? Естественно, что в далеком прошлом основное место в питании населения Карелии занимали озерная рыба, мясо диких животных (оленя, лося), дары леса (ягоды, грибы). Позднее, когда население приобщилось к земледелию и скотоводству, ассортимент продуктов расширился. Затем, когда вместо открытого очага появилась русская «варистая» печь, условия приготовления пищи изменились — и меню стало разнообразнее. Русская печь в карельском быту повлияла на технологию приготовления пищи. Карелы свои изделия либо тушили, либо варили, либо пекли. В карельском языке нет слова «жарить». Даже пироги, которые жарили в масле, назывались keitinpiiroa, букв.: «вареные (в масле) пироги».

Пища основной массы карельского народа была весьма разнообразной. Преобладали рыбные кушанья. Очень много употребляли репы (синей), выращивая ее в больших количествах на подсеках вплоть до 30-х годов текущего столетия. Незаслуженно забытая сейчас она в прошлом занимала в питании карел, да и многих других народов Севера, такое же место, какое теперь принадлежит картофелю. Из репы готовили супы, каши, запеканки, заваривали квас, делали компот. Для детей вяленая репа была любимым и доступным лакомством.

Значительное место в меню крестьянской семьи отводилось продуктам земледельческого труда. Из них готовили каши, кисели, выпекали хлеб и другие мучные изделия, в изготовлении которых карелки были так искусны.

Не менее важную роль в питании карел играли коровье молоко и молочные продукты. Миска, в которой творог с топленым молоком или смесь молока, простокваши и творога, — обычное блюдо обеденного стола крестьян (в скоромные дни), как и соленые грибы.

Свежее мясо было редким «гостем» на обеденном столе большей части карел. Как правило, мясо солили, а затем вялили (оленину, лосятину, говядину, нежирную баранину), подвешивая на фронтоне дома в солнечные весенние дни, и приберегали его для сенокоса. Карелы умели сушить мясо. Его обычно брали с собой в дорогу, когда отправлялись в дальние поездки «на извоз», на работу в лес.

Примечательно, что основная масса населения никогда не использовала пряности — они стоили очень дорого и были доступны только зажиточным хозяевам. Традиция

оказалась настолько живучей, что и по сей день при широком выборе пряностей многие хозяйки обходятся без них. Исключение составляет уха из свежей рыбы.

Нельзя забывать, что питание населения регламентировалось православной церковью, каноны которой предписывали соблюдать многочисленные посты. В течение года насчитывалось от 178 до 199 постных дней.

Во время четырех великих постов и еженедельных постов (среда, пятница) запрещалось есть мясное, рыбное и молочное. Исключение делалось для детей в возрасте до трех лет. Мать или бабушка, наливая молоко в чашку, говорили: «Kiiselii syyvvää kauhazella, a maiduo orazell» — букв.: «Кисель едят ковшичком, а молоко шильцем». Помимо постов существовали дни, когда нельзя было есть определенное блюдо. Например, рыбу (кроме сушеной) исключали из рациона накануне Троицы, Ильина дня, в Маковеев день, на Успение и Воздвижение. На протяжении веков карелы, как и другие православные. накопили опыт приготовления большого количества постных блюд из репы, толокна, сушеной рыбы, гороха, ягод, отжимок конопляного масла, кулаги (саламаты, солодяги и т.п.). Естественно, что значительная часть этих блюд сейчас забыта.

У карел было много специальных обрядовых блюд, которые готовили по случаю того или иного события в жизни человека. Устойчивым видом кушаний являлся рыбник — обязательное блюдо на всех торжествах и на поминальном обеде, как бы сочетающее в себе архаические рыболовческие и весьма древние земледельческие традиции народа.

Большое место в обрядовой пище занимали кушанья, приготовляемые только из продуктов земледельческого труда. Обрядовое использование хлеба, каш, мучного киселя, выпечных изделий подтверждает мысль, что карелы довольно рано приобщились к земледелию. Из злаковых культур в обрядовой жизни карел ведущая роль принадлежала ячменю. Этот злак, несомненно, был древнейшим и до известной поры важнейшим культурным растением карела-землепашца. Карельское название ячменя — оzга — созвучное слову öza — счастье, что, бесспорно, в бытовой символике соответствовало значению благожелания (ср. русское сочетание: жито — жить).

Исконная национальная кухня карел в основе своей очень близка к финской, хотя на первый взгляд кажется, что они существенно различны. Книга финского этнографа Хилкки Уусивирта* об исконной финской кухне подтверждает правоту этих слов. Широкое использование ячневой крупы, предварительно замоченной в простокваше, изготовление блюд из сочетания различных видов мяса (говядины, баранины, свинины), из мяса и рыбы, молока и рыбы и многое другое было характерно для обоих народов.

В то же время на кухню карел сильное влияние оказали древние и тесные культурные связи карел с соседним русским населением. Это в значительной мере повлияло на изготовление мучных блюд (высокого кислого хлеба,

^{*} Хилкка Уусивирта. Финская национальная кухня. — М.: Легкая и пищевая промышленность, 1982.

блинов и оладий, разных видов пирогов, киселей из злаковых и др.). В ряде случаев русские блюда были восприняты с русскими названиями: kuašš, kiiseli, olandät, piirua, kossoi, rädovikk, хотя в карельском языке имеются и свои названия: huttu, pudr — густая каша, velli — жидкая каша, pyöräkkö, kokoi, kukko — пироги и т. д.

В свою очередь, карелы тоже оказали влияние на формирование традиционной кухни русского населения Карелии (Прионежье, Заонежье). Несомненно, что отдельные способы приготовления пищи (рыба в молоке, сканые из тонко раскатанного теста пироги, некоторые молочно-творожные кушанья и пр.), техника консервации пищевых продуктов (засол, вяление и сушка рыбы, вяление и сушка мяса) были заимствованы русским населением у коренного населения края, которое накопило в этом отношении богатый многовековой опыт.

Даже в финскую национальную кухню, через посредство карел, проникли исконно русские блюда, подчас с русскими или карельскими названиями. До сих пор в отдельных районах Финляндии сохранились древние карельские блюда (например aattolohko — канунник, kala ja lihapaisti — жаркое из мяса с рыбой и др.), соединяющие в себе различные компоненты (мясо и рыбу), тогда как в Карелии уже в XIX веке секрет приготовления их был утрачен, по крайней мере в имеющейся литературе об этом нет никаких сведений.

Примечательно, что даже в среде карел можно говорить о местных особенностях их питания. Это и не удивительно: территория Карелии обширна и исследования, проведенные в послевоенный период в области изучения

материальной и духовной культуры карельского народа, позволили выделить три этнокультурные зоны: северно-карельская (на север от Медвежьегорского района), южнокарельская (на юг от Медвежьегорского района) и среднекарельская — сегозерские карелы (Медвежьегорский район).

Севернокарельская зона подверглась более интенсивному финскому и саамскому влиянию, южнокарельская — русскому. Характер этих контактов отразился на ассортименте блюд и их названиях. Так, у калевальских карел были распространены соленая рыба с душком kevätkala, лепешкообразный сухой пресный хлеб с дыркой в центре — reikäleibä, подсоленный кофе, оладыи из рыбной икры — mahnäkakkara и т. п. Северные карелы, как правило, варили уху и супы с мучной подболткой (без картофеля), тогда как у южных карел эти же блюда готовили обычно без мучной заправки, с овощами. Южные и средние карелы пекли такие виды пирогов, как косовики и рядовики, не известные северным карелам.

Одни и те же блюда, общие для всех карел, у разных групп имели свои названия. Например, исконное карельское изделие — сканцы с кашей, известное в литературе под собственно карельским названием šulčina, южным карелам неведомо. Они именуют их skančč. Название овсяных блинов — kakkara — известно собственно карелам и ливвикам, а людики и вепсы называют их kyrzy; у ливвиков есть еще термин čupoi. Северные карелы рыбник называют kalakukko — рыбный пирог, тогда как для средних и южных карел этот термин обозначает именно пирог с рыбой, а вовсе не рыбник.

В популярной литературе по национальной кухне различных народов крайне мало рецептов карельской кухни. Предлагаемая книга призвана хотя бы в некоторой степени восполнить этот пробел. Автор использовал материалы, собранные во время многочисленных экспедиционных выездов в районы республики по изучению этнографии карельского народа. Следует учесть, что сбор полевого материала по пище для подобного рода издания связан с большими трудностями. Дело в том, что каждая хозяйка имеет свои маленькие секреты и закладывает продукты «на глазок». Поэтому очень трудно составить точный рецепт того или иного блюда. В настоящем издании предлагаются наиболее распространенные варианты.

В работе использованы и имеющиеся печатные исследования о карельской кухне. В 1979 году в Финляндии была опубликована книга Айно Лампинен, посвященная кухне карельского населения Финляндии*. Это наиболее полное описание карельских блюд, выполненное с большим знанием дела, но в нем, за редким исключением, отсутствует рецептура.

В уже упоминавшейся ценной книге финского этнографа Хилкки Уусивирта об исконной кухне финнов даны точная рецептура и технология приготовления блюд, в том числе старокарельских. Значительный интерес представляют примечания переводчика книги на русский язык В.В. Похлебкина, знатока национальной кухни многих народов. В настоящем издании использованы рецепты, приведенные в указанных работах.

^{*} Lampinen Aino. Karjalainen keittokirja. Joensuu, 1978.

Автор счел необходимым поместить и некоторые рецепты современной кухни — блюд и выпечных изделий, наиболее любимых и часто приготовляемых, а также небольшое число рецептов вепсских и финских блюд, простых в изготовлении и распространенных среди жителей Карелии. Много рецептов современных кушаний и выпечных изделий любезно предоставили люди, для которых то или иное блюдо является «семейным».

Рецептура блюд в основном рассчитана на семью из 2—3 человек.

Всем, кто оказал помощь при подготовке настоящего издания, автор выражает глубокую благодарность.



ТРАДИЦИОННАЯ КУХОННАЯ УТВАРЬ¹

Говоря о пище, нельзя обойти вниманием традиционную кухонную утварь, использовавшуюся для приготовления разных блюд.

Домашняя утварь карел преимущественно была деревянной. Использовались также медные (vaskikattila) и чугунные котлы (čugunapata) кустарного и промышленного производства, в которых варили уху, похлебки и каши. Имела распространение и глиняная посуда (saviastiet), но не повсеместно: на севере ее не хватало.

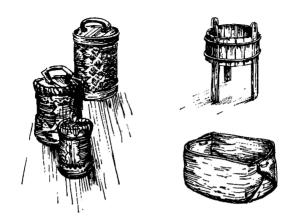
Г.Р. Державин, известный русский поэт, государственный деятель и исследователь Русского Севера, оставивший «Поденные записки» — интересное описание своего путешествия по Карелии летом 1785 года, отмечал скудость карельского кухонного инвентаря: «Посуда, употребляемая для варения пищи, заключается в двух медных разной величины котлах, в коих по приготовлении и едят».

¹ Раздел написан М. И. Мухиной.

Деревянная утварь в хозяйстве карел преобладала вплоть до начала XX века: тесто ставили в квашне (taigin), замешивали его еловой мутовкой (härkin), ушаты (korvo), лохани (lohani) служили емкостями для воды, подойники (lüpsürenki) — для молока, кадушки (korvo), бочки (bučči) использовались для засолки рыбы, грибов и заготовки ягод на зиму, в деревянных ведрах (renki) готовили пойло для скота. Ковши (kauha), черпаки (lippi), короба (robeh), туеса (tuijassu), корзины (koiza), миски-ставцы (staučča), тарелки (torelkka), чашки (tšuaška), ложки (luzikka) — все эти предметы находили самое широкое применение в крестьянском хозяйстве.

Испокон веку дерево было наиболее доступным материалом для кустарного промысла жителей края, в том числе для изготовления долбленой, резной, точеной и бондарной утвари, для выделки берестяных изделий. В основном использовались сосна, ель, береза, а также очень прочные наросты на березе — капы.

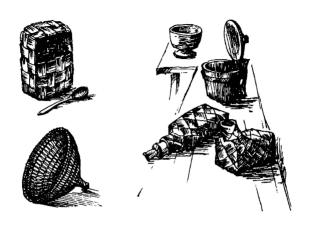
Использование бересты — универсального поделочного материала — у населения Севера известно со времен первобытнообщинного строя. Повсеместно в ходу была берестяная посуда. Упоминание об этом мы находим и в записках Г.Р. Державина: «Для хранения же съестных припасов, как равно ковши и рукомойники, плетут из бересты». В дореволюционных изданиях, описывающих крестьянский быт Повенецкого уезда, отмечается, что, кроме берестяных изделий, «других сосудов нет у бедняка карела».



Бересту заготовляли весной, в мае или начале июня, когда дерево в соку. Предметы из бересты имели различную форму и назначение, отличались они и по технике исполнения. Как и другие народы Русского Севера, карелы изготовляли их двумя способами: «шили» из пласта бересты или плели из узких берестяных лент.

Из пласта бересты карелы делали короба, туеса для хранения муки, круп и других сыпучих продуктов, корзины и многое другое. В берестяную посуду сливали молоко для квашения, из куска бересты изготовляли цедилки для молока (siivilä). Для питья использовали берестяные черпаки.

Из узких берестяных лент техникой косого плетения делали заплечные кошели (kesseli) в виде конвертов, низкие короба для хранения и засолки рыбы, веяния и хранения муки, корзины для сбора ягод и грибов, коробасе-



валки для сева зерновых, ложкарни (luzikkaburakkoine) — корзины для хранения ложек, солонки (suola-astie) всевозможных форм и размеров и т.п.

Интересны собранные музеями Карелии коллекции солонок, распространенных среди карел и соседних с ними народов — русских, вепсов, финнов. Они имеют вид коробочек с крышками, корзиночек, форму утки, кобуры и т.д. Рыбаки и охотники использовали плетеные солонки в форме бутылочки с деревянной пробкой. Масло они держали в специальных походных берестяных масленках с плотной деревянной крышкой, в которых оно могло храниться довольно долго. Берестяной лентой оплетали расколовшийся глиняный горшок.

Изделия из бересты очень прочны. Так, берестяные туеса для молока и других жидкостей служили до двадцати пяти лет! Из бересты, разрезанной на узкие полоски,

плели добротные корзины с крышками, заменявшие чемоданы. Корзины эти брали в дорогу. Они использовались для хранения провизии и одежды, прекрасно предохраняя содержимое от дождя.

Русское население Заонежья воду из колодца доставало берестяными ведрами с железной ручкой или берестяными черпаками конической формы, прикрепленными к шесту.

Из лесных источников и ключей брали воду берестяными черпачками, нередко сделанными тут же.

Берестяная посуда была настолько любима, что местами использовалась до середины XX века. Несмотря на архаичность, изделия из бересты находят своих почитателей и по сей день. В Карелии немало народных умельцев, возрождающих традиционные промыслы. Изготовленные ими изящные предметы быта — солонки, хлебницы, шкатулки, корзинки, подставки, футляры и тому подобные вещи пользуются неизменным спросом у населения и гостей республики. Эти предметы не только красивы, но и практичны.

В берестяной хлебнице хлеб долго не черствеет, в туесах из бересты хорошо сохраняются крупы и мука, до нескольких месяцев остается свежей морошка, а вкус грибов, засоленных в берестяной посуде, просто ни с чем не сравним.

Бытовала среди карел в прошлом также утварь, изготовленная из ивовых прутьев, луба и лучины. Лубяные короба и сита (siegla) делали из тонких кусков осины или липы, которые предварительно распаривали, чтобы им было легче придать нужную форму. Лубяные короба

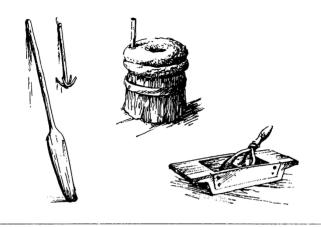
для хранения свежего молока имели вставное дно. В таких коробах оно долго сохраняло вкусовые качества и не прокисало.

Наименее распространенной была утварь из щепы (лучины или драни). Из нее плели двуручные корзины, ложкарни, небольшие корзинки для сбора ягод. В этом деле особенно важной была заготовка материала. Выбрать подходящее дерево, правильно распилить его, пропарить на печи, чтобы древесина легче расщеплялась, — для этого требовались умение и навыки. Корзины из драни пользуются спросом и поныне.

К долбленой утвари из ствола и капа березы, а также из комлевой части сосны относятся всевозможные ковши с длинными ручками, черпаки различной формы, поварешки (kapušta), ложки, чашки, блюда (staučča), тарелки, «рыболовки» (kapušta) — лопаточки с прорезью посередине для стока бульона.

В пище карел одно из первых мест отводится злаковым растениям. Для их обработки требовалась соответствующая утварь. В домашних условиях для размола зерна использовали ручные каменные жернова (käsikivi) или деревянные ступы (huuhmar) с деревянными пестами (petkel'). Ручные каменные жернова имелись почти в каждом доме, хранились они в подполье или сарае. С их помощью получали муку, а также крупу из ячменя, овса, ржи. Для получения крупы верхний жернов немного приподнимали, увеличивая расстояние между камнями: чем больше расстояние, тем крупнее размол.

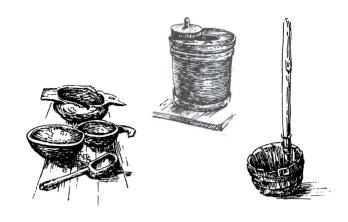
У русского же населения Заонежья для размола применялись жернова-крупорушки из березы. Березовые



жернова состоят из двух чураков. На их внутренние, соприкасающиеся поверхности набивали железные пластины, предназначенные для размола крупы.

Карелы для дробления зерна и обдирки круп из ствола дерева выдалбливали ступы разных размеров — от 1 метра до 50 сантиметров высотой и меньше. От соснового бревна отрубали топором (а позднее отпиливали) чурку, снимали с нее кору, а сердцевину выжигали раскаленными углями и выскабливали специальными скребками. Деревянный пест представлял собой толстую палку с металлическим наконечником для лучшего размалывания зерна.

Муку, крупы и другие сыпучие продукты хранили в четырехугольных коробах из широких кусков бересты, сшитых лыком.



В Заонежье муку, смолотую на мельнице, держали в ларях, которые относили в амбары, а домашний помол — в плетенных из бересты бураках, туесах или так называемых кужонках.

Перед выпечкой муку обязательно просеивали через решето с сеткой из полосок луба (šiegla), а если требовался особо тонкий помол, пользовались ситом с сеткой из конского волоса (šiitta).

Тесто ставили в квашне — деревянной или глиняной кадушке, размеры которой зависели от численности членов семьи. Муку набирали продолговатыми совками и замешивали с помощью еловой мутовки. Мутовку делали из маленькой елочки, имевшей вид палочки с венчиком на конце. Опару выкладывали на стол долбленым ковшом с длинной ручкой. Для раскатывания теста

пользовались деревянной скалкой (piiruanpualikka). Хлеб сажали в печь деревянной лопатой (leibälapie).

Хлебопечные лопаты у карел были разнообразной формы — прямоугольной, треугольной, веслообразной, трапециевидной.

Выпечка производилась преимущественно на чисто выметенном хвойным помелом (havvu) поду печи (отсюда и название — подовый хлеб). У заонежан на рубеже веков имелись уже железные противни.

Готовый хлеб хранили в специальных емкостях — лубяных коробах с крышками, в подполье или кладовке.

Для выпечки блинов применялась специальная утварь. Тесто замешивали в глиняных горшках мутовкой и наливали на сковороду большой деревянной ложкой — поварешкой. На время приготовления блинов с левой стороны печи ставили специальный блинный столик высотой 70 см со столешницей размером 70х50 сантиметров. На него ставили подставку под блины в форме круглой дощечки. Сковороду из печи доставали сковородником с длинной ручкой. Блины со сковороды снимали небольшой деревянной лопаткой.

У карел все члены семьи ели из одной посуды. У русских в Заонежье каждому подавали глиняную или деревянную миску, которую хозяйка наполняла из котла или чугуна долбленой поварешкой.

Почти все блюда, жидкие и густые, ели ложкой (ольховой); хотя в каждом доме имелись вилки, ими почти не пользовались.

Весьма распространенными были долбленые корытца для рубки овощей. Сваренную рыбу из ухи подавали на стол также в деревянных корытцах (kartaine). Широкое распространение имели долбленые ковши с удлиненной ручкой. Из них пили, ими зачерпывали воду, разливали жидкости, насыпали крупу и муку. Некоторые виды ковшей, определенного размера и стандартной формы, использовались населением как мера емкости.

Постепенно долбленые сосуды вытеснялись бондарными изделиями — ушатами для воды, ягод, кадками цилиндрической формы — для грибов и конической — для солений и рыбы, бочонками, подойниками, ведрами и т. д. Для засолки рыбы лучшими считались кадки из соснового дерева в форме усеченного конуса.

Бондарную утварь изготовляли из узких, длинных, тщательно выструганных дощечек-клепок, которые плотно пригонялись друг к другу, облегая круглое дно, и стягивались вверху и внизу обручами.

Крышки сосудов, использовавшихся для засолки продуктов, были несколько меньше верхнего диаметра, чтобы под давлением гнета они могли свободно опускаться в рассол, покрывая содержимое.

Воду в доме держали в кадках или чанах разной емкости, иногда до 30—40 ведер. В избы ее носили ушатами на коромысле.

Вплоть до 40-х годов нынешнего столетия пользовались деревянными подойниками. В южной Карелии был распространен деревянный подойник без крышки, с берестяной или железной дужкой. А на севере Карелии (Кемь, Лоухи) деревянные крышки с ручкой прикреплялись к подойнику деревянной шпилькой. Интересен широко распространенный в крае подойник со сливным (из сучка) носиком для молока.

В деревянной кадке с отверстием сбоку карельские хозяйки держали творог. Отверстие служило для удаления жидкости, оставшейся в кадке после промывания творога.

Сметану с простокваши снимали деревянной ложкой в деревянную кадку или в глиняную миску, а затем из нее в глиняном горшке при помощи мутовки сбивали масло. У зажиточных крестьян, преимущественно в западной части Карелии, имелись маслобойки — деревянные сосуды цилиндрической формы со стержнем, на конце которого укреплялся деревянный круг наподобие поршня. Хранили масло в небольших деревянных кадках.

Производство бондарной посуды было развито в основном в Олонецком уезде. Каргопольские бондари тоже делали бондарную посуду, «легкую, довольно красивую на вид», но она уступала олонецким изделиям по прочности.

Итак, деревянная утварь, домашняя и дорожная, по материалу и технике изготовления была весьма разнообразной: утварь, плетенная из коры деревьев, из корней, изготовленная в долблено-резной технике из древесины, из естественных форм дерева (капа), из щепы хвойных пород, из луба, бондарные и токарные изделия.

К дорожной утвари можно отнести дорожные корзины из бересты, берестяные кошели и туеса для ношения еды в поле, бондарные ведра для переноски воды, молока, футляры из бересты для ножей, корзины для сбора ягод и грибов, плетенные из драни, бересты, елового корня и т.д. Дорожную утварь в жилой части избы не хранили.

Внешний облик деревянной утвари карельских крестьян отличался простотой и устойчивостью форм. Подобные

изделия в хозяйстве карел не были уникальным явлением, поскольку в разные периоды они составляли неотъемлемую часть традиционного быта всех народов лесной зоны.

Кроме деревянной утвари, имели распространение и глиняные изделия, хотя гончарство у карел не получило развития. Глиняную посуду покупали у вепсских и русских горшечников. Производство глиняной посуды было сосредоточено главным образом в Лодейнопольском, Вытегорском и Каргопольском уездах. Гончарным промыслом занимались отчасти также в Повенецком и Пудожском уездах. Гончарство было вполне доступным кустарным промыслом благодаря наличию готового природного материала — глины. Гончары разъезжали по карельским деревням и предлагали свои изделия.

Посуда повенецких и пудожских гончаров была неглазированная, а только обожженная в печах. Их горшки не отличались прочностью и поэтому постепенно вытеснялись более прочными чугунными изделиями. У вытегорских же горшечников была грубая посуда, отличавшаяся твердостью и огнеупорностью.

Гончарным способом изготовляли горшки, крынки для молока, блюда и другую посуду, необходимую в домашнем обиходе.

Керамическая посуда использовалась не только как столовая, но и для приготовления пищи в печи. Для этого имелись горшки различной емкости. Кашу и молоко парили в печах в глиняных горшках своеобразной формы: узкое плоское дно, вздутые бока и широкое горло, что давало возможность максимально использовать жар печи, в которой топливо находилось на одном уровне





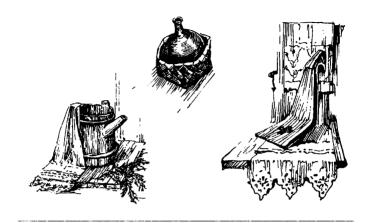
с сосудами, и подхватывать их снизу ухватом — рогачом с длинной деревянной ручкой. Позднее, когда появилась металлическая посуда, своеобразная форма горшком была сохранена в так называемых чугунах (čugunapada).

Для сливания молока использовали глиняные горшки с широким горлом и крышкой, в которых его и сквашивали.

В Заонежье молоко топили в специальных глубоких мисках из глины, затем хлебали его ложками, а не пили из кружек.

Сметану, снятую с простокваши, собирали в однорожковые горшки (роговатики) — носатки, в которых взбивали масло с помощью маленькой рогатки, а образующуюся при этом пахту сливали через носик.

Орудием для изготовления горшков служили маленькие ручные круги. Но прежде чем приступить к изготовлению глиняных горшков, надо было подготовить материал.



Глину сначала «парили» в ящике в течение двух дней, перемешивая лопатой, затем выкладывали на пол и разминали голыми ногами. На разминку ящика глины у взрослого мужчины уходило четыре дня. Глина, приготовленная таким образом, становилась мягкой, эластичной, пригодной для работы.

Гончар рукой, намоченной в воде, брал ком глины и клал на середину круга, вращающегося на железном веретене, быстро вертел круг в одну сторону левой рукой, держа четыре пальца правой руки внутри глиняного кома и захватывая его снаружи большим пальцем, постепенно вытягивая глину, придавал ей нужную форму.

Сделанную посуду осторожно срезали с круга медной проволокой. Изготовленные за день горшки укладывали на деревянные «нары», которые находились высоко под потолком, и просушивали в течение нескольких дней или

недель. Затем их обжигали в печи. Накалившиеся докрасна горшки осторожно вынимали из печи и погружали в холодную воду, налитую в корыто.

Чтобы придать горшку красивый вид, в воду насыпали овсяной или гороховой муки и поворачивали горшок так, чтобы к нему налипало побольше черных пятен от муки, осевшей на дно корыта. Чем больше его поворачивали, тем он становился пестрее и красивее. Позднее после просушки глиняную посуду стали красить и потом обжигать.

Для определения емкости посуды существовал особый счет «судовками». Горшок средней величины считался за «судовку», и вся остальная посуда определялась по нему. Маленький горшок, чашка, масленка — «полсудовки», большой горшок — «полуторок», еще больше — «двойник», «тройник» и т.д. Таз — «двойник», «полуторок», форма для пирогов, молочник, кастрюля — «судовки», крынка для молока — «полуторок», латка для жаркого и миска — «двойники» и т.д. Посуду более «двойника» делали только по заказу.

Бытовые предметы конца XIX — начала XX века характеризовали различный уровень благосостояния хозяев. Кухонная утварь более зажиточных крестьян, питание которых несколько отличалось благодаря введению блюд, заимствованных у соседних народностей (русских, финнов), богаче и разнообразнее.

Распространение хозяйственной утвари фабричного производства началось в карельской деревне с середины XIX века. Кустарным изделиям стали предпочитать фабричную глиняную посуду. Чугунные горшки и котлы также

подрывали спрос на гончарные изделия ручной работы. В обиходе появились эмалированная и фаянсовая посуда, металлические ложки и вилки, медные тазы, ступы, кофейники, рукомойники. Однако в быту основной части населения дореволюционной карельской деревни утварь фабричного производства не получила широкого применения. Отдельные фабричные изделия — стаканы, чашки, вилки, попавшие в семьи крестьян, — не использовались ими повседневно, хранились на случай прихода гостей.

Красивая посуда являлась предметом гордости перед односельчанами. В обычные дни такая посуда не использовалась, ее хранили в шкафу для торжественных случаев, фаянсовая посуда употреблялась только в богатых семьях.

В этот же период появились в Карелии и первые самовары (samovuara). Большая часть населения стала отдавать предпочтение перед другими напитками крепко заваренному чаю. В Карелии в основном получили распространение тульские самовары, но опять-таки лишь у наиболее зажиточных крестьян, так как цены на них были высокие. В большинстве домов чай готовили в котлах (kattila) и чайниках (čainikka). Пили его из стаканов и чашек фабричного производства.

Завершая разговор по хозяйственной утвари карел, хотелось бы уделить внимание и художественной обработке изделий. Предметы крестьянского быта (деревянная, медная, керамическая посуда, изделия из бересты и т. д.) не относятся к народному прикладному искусству, но они настолько искусно выполнены, что нельзя не сказать об их художественном исполнении.





Художественная обработка деревянных изделий имела среди карел очень давние и развитые традиции. К сожалению, дерево не обладает достаточной прочностью, чтобы сохраняться в течение многих столетий. Поэтому до нас не дошли наиболее древние памятники резного и расписного искусства. Но из литературных источников мы узнаем, что резьба и роспись по дереву были распространены еще в период средневековья. Герои эпоса «Калевала» воспевали художественно украшенные хозяйственные принадлежности. Как следует из ряда источников, в XVI веке карелы славились своим искусством обработки дерева за пределами края.

В различных местностях существовали свои технические и художественные приемы обработки дерева: долбление, резьба, обточка, плетение, тиснение, рас-





краска. Для нанесения орнамента использовались простейшие инструменты: топор, различные долота, скобели, ножи и т. д.

В прошлые времена в крестьянском доме кухонная утварь была «своеобразной разновидностью скульптуры». При изготовлении мастера больше внимания уделяли форме, нежели декору. Массивные долблено-резные ковши, различной величины чаши, миски, солонки, сахарницы, ложки — во всех этих изделиях ощущается стремление удачно подобрать пропорции и форму. Узоры, в виде простых зубчатых насечек, сделанных с помощью ножа, или несложные росписи в виде полосок, кругов и других геометрических фигур, были подчинены общему силуэту.

Однако до нас дошли некоторые предметы кухонной утвари, отличающиеся высокими художественными достоинствами. Причем к ним относятся не только предметы обрядовые, подарочные, праздничные, но даже и простые будничные вещи — деревянные блюдца, чашки, ложки, солоницы, которым свойственны выразительные пластические формы и гармоничность пропорций. Эстетическое понимание материала, присутствие в каждой вещи живого образного начала, умение показать в готовом изделии рисунок древесных волокон — вот к чему стремились мастера.

Округлые очертания каповых наростов использовались для создания разнообразных емкостей, пластическая выразительность которых основана на бережном сохранении природной формы капа.

Художественная образность бытовой утвари связана и со сходством ее форм с живой природой. Интересны солонки в форме утицы, ковши-птицы или ковши в форме ладей, хранящиеся в фондах карельских музеев.

Плетеным берестяным солонкам часто придавали цилиндрическую форму. В этом случае узкие полоски бересты накладывали ступенчато друг на друга, а края их вырезали в виде зубчатого орнамента.

Для хранения посуды делали специальные посудные полки, боковые стенки которых нередко украшали резным орнаментом. Позднее на смену им пришли двухъярусные шкафы столярной работы: нижняя часть — шкафчик с полками или выдвижными ящиками, наподобие комода, а верхняя напоминает обычную посудную полку (иногда ее застекляли). Филенки на дверцах посудных шкафов часто расписывали цветочными узорами, выполненными свободными кистевыми росписями, без предварительного

нанесения контура рисунка. У каждого мастера была своя манера письма.

Знакомство с широким кругом бытовых предметов и хозяйственной утвари карел убеждает нас в талантливости и практичности карельских мастеров, как и мастеров Заонежья, Пудожья и других районов Карелии.

Отрадно, что старинные народные традиции возрождаются в художественных промыслах современных умельцев из Пудожского, Калевальского и других районов. Они изготовляют вещи, пользующиеся большим спросом и получившие признание на многих выставках декоративно-прикладного искусства.

РЫБА



С древнейших времен рыба была основным пищевым продуктом карел. Да это и не удивительно: свыше 18 процентов территории Карелии составляет озерная площадь, число озер — 60 тысяч, общая протяженность 11-ти тысяч рек и речек, соединяющих крупные и средние озера, — 55 тысяч километров. В озерах и реках Карелии обитает 60 видов рыб,

относящихся к 16 семействам. Население края издавна селилось преимущественно по берегам водоемов.

Основная масса жителей использовала в пищу: из окуневых — окуня, ерша, судака; из щуковых — щуку; из карповых — плотву, ельца, язя, леща; из тресковых — налима; из лосо-

Вяленая рыба

Повсеместно вялили окуня, плотву, подлещика, мелкую щуку, обычно весной, в сухую прохладную погоду. В теплое летнее время рыбий жир быстро разлагается — и продукт портится.

Рыбу для вяления тщательно чистили, мыли, затем в течение нескольких дней (до недели) держали в соленой воде. После этого вынимали из рассола, давая стечь

и рыбные блюда

севых — ряпушку, сига. Последние наряду с другими лососевыми — семгой, лососем, палией, форелью— шли в большом количестве на продажу. Особенно славились на рынках онежский лосось и сигово-ряпушковая «карельская» икра.

Карелы употребляли в пищу рыбу в разных видах — свежую, соленую, вяленую, сушеную, рыбную муку (в голодные годы) и все части рыбы, включая молоки, икру, печень, а также рыбий жир.

Рыба — ценный продукт питания. В ней содержится от 13 до 23 процентов белков, от 0,1 до 33 процентов жиров, от 0,9 до 2 процентов минеральных веществ. Она богата экстрактивными веществами. Существенное достоинство нежирных рыб — их быстрая усвояемость организмом человека. Так, по сравнению с мясом теплокровных животных (говядиной, телятиной), рыба усваивается в два раза быстрее (соответственно 5 часов и 2—3 часа).

лишней жидкости, и нанизывали на бечевку, оставляя между тушками просветы. Бечевку с рыбой вешали в теневое место, обычно под крышу амбара, сарая, или использовали специальные деревянные «рыбные» палочки. Чтобы птицы не клевали рыбу, ее закрывали старой рыболовной сетью. Теперь для отпугивания мух рыбу сбрызгивают уксусом.

Вялится рыба неделю-полторы. Готовность ее определяется так: если мясо упруго-жесткое, просвечивает на солнце, а спинка усохла — значит, рыба готова к употреблению.

Прежде карелы вяленую рыбу держали еще в горячей печи (недолго) и затем складывали в бочку или ящик.

В некоторых местах провяленную жесткую рыбу обильно посыпали солью. В таком виде она сохранялась долго. Вяленую рыбу ели как и обыкновенную соленую рыбу, кроме того, ее использовали для приготовления разных блюд.

Засол рыбы*

В Калевальском и частично в Лоухском районах Карелии имела распространение kevätkala (букв.: «весенняя рыба») — рыба с душком.

Выловленную во время весеннего нереста рыбу (кроме налима) потрошили, тщательно мыли. Крупную разрезали со спинки, а среднюю и мелкую — от головы до анального отверстия. Внутрь рыбин сыпали крупную соль и укладывали их в подготовленную посуду рядами, спинками вниз. Каждый ряд обильно пересыпали солью. Посуду закрывали крышкой. Когда рыба пускала сок (тузлук), сверху клали груз и ставили емкость в прохладное место (амбар или сени дома).

^{*} Для засола рыбы, мяса, грибов, огурцов требуется крупная, нейодированная соль.

Простояв лето в тепле, рыба, хотя и была хорошо просолена, начинала издавать неприятный запах. В деревнях, где не любили рыбу «с душком», при засоле в бочке ее перекладывали крапивой, под гнет доже клали крапиву, которая предохраняла готовый продукт от неприятного запаха. «Кевяткала» считалась хорошего засола, если рыба не сгибалась, когда ее брали за хвост и держали в горизонтальном положении.

Северные карелы ели соленую рыбу, как в сыром, так и в вареном виде. Южные и средние карелы, как правило, соленую рыбу отваривали, предварительно вымочив ее.

На эмалированное ведро рыбы требуется не менее 1 700 г соли. В данном случае лучше пересолить, чем недосолить, иначе рыбу придется выбросить.

Быстрый (сухой) засол рыбы

Свежего сига или другую крупную рыбу разрезают от головы до анального отверстия, вынимают внутренности, в том числе почки, а также позвоночную кость. Вычищенную и подсушенную чистой тряпочкой рыбу плашмя укладывают на полотенце или льняную тряпку и натирают внутренность ее крупной солью, к которой добавляется сахарный песок. Затем рыбе придают первоначальный вид и в кожу также втирают соль с сахарным песком. Подготовленную таким образом рыбу завертывают в полотенце, плотно перевязывают шпагатом и кладут в полиэтиленовый мешок. В течение 5—7 часов держат ее в теплом месте, периодически переворачивая, чтобы соль равномерно впиталась в тушку.

После этого рыбу убирают в холодильник. Продукт готов к употреблению через 3—4 суток.

Для засола крупной жирной рыбы весом в 2 кг требуется 5—6 ст. ложек крупной соли и 1—2 ст. ложки сахарного песка.

Быстрый (мокрый) засол рыбы

Подготовленную рыбу укладывают в посуду рядами и заливают крепким рассолом, чтобы она полностью была закрыта жидкостью. Количество соли в рассоле можно определить при помощи сырого картофеля или яйца. Если картофелина или сырое яйцо держатся на поверхности, соли достаточно. Для рассола берут кипяченую воду. Некрупная рыба съедобна, если она пролежит в рассоле ночь в теплом помещении.

Прежде, когда солили крупную рыбу для длительного хранения, ее держали в рассоле 4—5 дней без гнета.

Сейчас широко распространен рецепт рассола с пряностями: на 2 л воды требуется 1 стакан крупной соли, 1 ст. ложка сахарного песка, 5—6 шт. лаврового листа, 30 горошин черного перца.

Рассол кипятят, остужают и заливают им рыбу. Через сутки рыба готова.

Засол ряпушки

Рыбу потрошат, тщательно моют, дают стечь воде. В эмалированное ведро или кастрюлю на дно насыпают немного соли и плотно укладывают ряпушку вверх

брюшками, пересыпая каждый слой солью. Сверху обильно присыпают солью и кладут на рыбу груз. Посуду с засоленной рыбой выносят на холод. Перед приготовлением ряпушку 3—4 часа вымачивают в холодной воде, периодически меняя ее.

Количество соли для засола то же, что и в предыдущем рецепте.

Засол икры

Можно солить икру ряпушки, сига, судака, щуки, леща. Икру надо вынимать осторожно, чтобы не разорвать желчный пузырь. Промывают икру холодной кипяченой водой (от сырой воды она быстро портится). Икру щуки необходимо ошпарить кипятком, поскольку в ней нередко содержатся микробы, которые могут вызвать желудочнокишечные заболевания.

Чтобы освободить икру от пленок, ее взбивают пучком из хвощовой травы (современные хозяйки используют вилку), затем процеживают через крупноячейное (из конского волоса) решето. Икру солят, осторожно размешивают, чтобы не повредить икринки. Вначале она бывает жидкая, потом загустевает. После этого икру складывают в чистые банки и ставят на холод.

На 100 г икры требуется 10—15 г мелкой соли.

Для лучшей сохранности икры при засоле добавляют консервирующие вещества: на 1 кг икры 1/2 чайной ложки глицерина и таблетку аспирина, разведенную

в 1 ст. ложке кипяченой воды. Все тщательно перемешивают и ставят в прохладное место.

Икру можно употреблять в пищу через 1—2 часа.

При подаче на стол икру заправляют подсолнечным маслом и добавляют мелкокрошеный репчатый лук.

Блины из икры

Старокарельское блюдо

Обработанную свежую икру подсаливали, подмешивали к ней немного ржаной или овсяной муки без добавления воды. Жарили на сковороде в топленом масле.

Блины из икры пекли после большого улова, обычно во время путины.

Запеканка, или «сыр», из икры

Старокарельское блюдо

Свежую икру мыли, очищали от пленок, процеживали в горшок через крупноячейное сито (решето), добавляли немного молока, солили по вкусу и ставили в печь или духовку. Ели в холодном виде.

Запеченная икра по виду напоминает сыр.

Резаная рыба с редькой

Рыбу отваривают, очищают от костей, кожи, мелко нарезают. Мелко шинкуют репчатый лук, заливают его кипятком и оставляют примерно на час. Затем воду сливают, натирают редьку, смешивают рыбу, лук и редьку, солят и заправляют блюдо сметаной или подсолнечным маслом, можно майонезом.

Подается в холодном виде как закуска.

500 г рыбы (судак, сиг и др.), 2—3 головки репчатого лука, 1 редька, сметана, подсолнечное масло и соль по вкусу.

Саламат карельский (поморский)

Отваривают икру, молоки и печень окуней и ершей. Остудив, мелко нарезают и смешивают с соленой икрой (сига, палии, налима, ряпушки). Добавляют нарезанный репчатый лук и перец.

Если нет соленой икры, саламат можно сделать только из молок и печени.

Рыбное заливное

Свежую рыбу потрошат, делят на куски и отваривают в небольшом количестве воды. Голову, плавники, хвосты и чешую от крупного окуня, леща или щуки варят на слабом огне больше часа в отдельной кастрюле. Для этого вместо воды используют бульон, в котором сварили рыбу. Куски рыбы укладывают на блюдо, заливают отцеженным бульоном и ставят на холод.

Такой студень ели в праздники после рыбника.

В старые времена студень варили из чешуи крупных рыб (отличный натуральный желатин). Ее собирали, мыли, сушили. В кипящую воду опускали холщовый мешочек с рыбьей чешуей, варили 2 часа, после

чего разливали студень в приготовленную посуду и охлаждали.

Ели с мелкокрошеным репчатым луком.

Сущик

Свежевыловленную рыбу (мелочь) потрошат, у плотвы отрезают головы, хорошо моют всю рыбу и на ночь кладут в подсоленную воду. Утром рыбу достают из рассола, дают стечь воде (подсушивают) и раскладывают на противни. Идеальная сушка рыбы — в русской печи. Прежде сушили ее, не подсаливая, на разостланной в печи соломе. Рыба сохнет в протопленной печи часов двенадцать, причем ставить ее надо не в очень большой жар, чтобы не подгорела.

Хранят сушеную рыбу в мешке или корзине, в сухом теплом месте. Если рыба хорошо обработана и в меру подсолена, она хранится долго.

Из сущика варили суп, иногда использовали для приготовления вторых блюд.

Уха по-старокарельски

Уху варили из свежей, соленой, вяленой и сушеной рыбы. Крупную рыбу нарезали кусками, мелкую варили целиком, причем у окуня чешую не снимали, так как считали, что от нее хороший навар.

Если для ухи использовали свежую рыбу, то в нее обязательно клали молоки и печень, после того как рыба немного проварится.

В некоторых деревнях северной Карелии для вкуса добавляли кусочек кислого хлеба.

По мере готовности рыбу вынимали из бульона и клали на блюдо, обильно посыпав солью. Ели рыбу после ухи.

В северной Карелии уху заправляли мучной подболткой (из ржаной муки), в южной — обычно картофелем.

На рыбалке уху варили из большого количества рыбы без всякой приправы, кроме соли, и пили ее из кружек. В уху из плотвы во время кипения бросали два-три березовых уголька, чтобы снять горечь.

Примечательно, что куски рыбы «распределялись» еще во время рыбалки в зависимости от затраченного труда: šuolet — šoutajalla, piä — peren pitäjällä, keskimuru — keitäjällä, paras paikka — paistajalla, kohkot — koissa olijalla, maksat — mualta kaččojalla, häntäjouhet — joutaville (потроха — гребцу, голову — кормщику, середину — повару, лучшее место — пекарю, легкие — оставшимся дома, печень — смотревшим с берега, хвост — бездельникам).

Сварить хорошую уху считалось делом сложным. Не зря существовала пословица: «Istudi kylyd ei lämbiteta da selgin kalad ei keiteta» — букв.: «Сидя, баню не топят, спиной (к печке) уху не варят».

Уха

В кипящую воду кладут нарезанный картофель и луковицу. Когда вода закипит, в нее опускают выпотрошенную и тщательно вымытую рыбу. У окуней чешую не снимают, у плотвы отрезают голову, иначе уха будет горчить. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист и перец. Варится уха 30—40 минут.

В северной и средней Карелии в прежние времена в уху подбалтывали немного ржаной или пшеничной муки. В некоторых местах ее сдабривали сырым яйцом. Получалась очень светлая и красивая уха. Перед подачей на стол рыбу из бульона выкладывали на блюдо и крепко присаливали, «чтобы впредь лучше ловилась». Ели ее после ухи, о чем говорит карельская пословица: «Ei kaloi liemeh jätetä» — букв.: «Рыбу в ухе не оставляют».

На 1 кг рыбы — 1,5—2 л воды, головка репчатого лука, 2—3 картофелины, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, соль по вкусу.

Уха из сущика

В холодную воду кладут сущик — сушеную рыбу, отмачивают, затем в этой же воде рыбу ставят на огонь, доводят до кипения и на медленном огне варят 15—20 минут. Если рыбу положить в кипящую воду, она плохо разварится и уха будет не очень концентрированной. Затем в уху опускают нарезанный дольками картофель, а перед окончанием варки добавляют лавровый лист и перец горошком.

Южные карелы заправляли уху из сущика перловой крупой, которую клали вместе с рыбой. Северные карелы прежде варили сущик без картофеля, с мучной подболткой.

При еде в тарелку мелко крошат репчатый лук. Уху из сущика можно заправить сметаной и есть в холодном виде.

В Заонежье сушеную рыбу варят также в молоке.

Уха из налима

Уху из налима варили только осенью и зимой. Пойманную летом рыбу в вареном виде скармливали скоту.

С налима снимают кожу, потрошат, отделяют печень. Мякоть промывают, нарезают на порционные куски и кладут в глиняный горшок. Из кожи, плавников и костей налима варят бульон и заливают им рыбу в горшке, добавляют печень налима, лавровый лист, перец и варят до готовности, снимая пену.

500 г рыбы, 400 г бульона, соль, перец по вкусу.

Уха молочная

Обычно уху молочную готовили из свежих ершей. В небольшое количество кипящей воды опускали нарезанный дольками картофель, чуть проваривали его, затем добавляли молоко, сливки, иногда сметану; рыбу солили по вкусу. В конце варки в бульон крошили репчатый лук, клали перец и лавровый лист.

Молочную рыбную похлебку северные карелы готовили для дорогого гостя, причем чаще варили ее без всяких добавок, кроме подсоленной мучной подболтки.

Тунгудские карелы для молочного рыбного супа использовали только хорошую рыбу. Воду, в которой варили картофель, сливали, как только она закипала, и наливали в посуду молоко.

500—600 г свежей рыбы, 1 л молока, 1—2 картофелины, 1/2 стакана сливок, 2—3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, соль по вкусу.

Рыба по-карельски

Блюдо, полюбившееся многим жителям Карелии. Оно занимает как бы промежуточное положение между первым и вторым блюдами. Готовят его из любой рыбы. Особенно вкусно из ряпушки или тресковых рыб.

Вычищенную и вымытую рыбу кладут в глубокую сковороду, на нее — нарезанный картофель, лавровый лист, перец, мелкокрошеный лук. Посолив, все это заливают холодной водой так, чтобы только покрыть содержимое, и ставят на огонь. После того как вода закипит, огонь убавляют и наливают в сковороду немного подсолнечного масла. Рыба должна медленно кипеть 30—40 минут.

Едят в горячем и холодном виде.

500 г рыбы, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла (можно заменить сливочным маслом или маргарином).

Рыба в молоке

Куски подсоленной рыбы кладут на сковороду, заливают молоком, кипятят, добавляют нарезанный картофель, сметану, немного сливок и ставят в духовку. Перед подачей на стол поливают растопленным сливочным маслом.

500 г рыбы (лучше филе), 1 стакан молока, 1/2 стакана сметаны, 2—3 ст. ложки сливок, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Жаркое из рыбы и мяса

Старокарельское блюдо

Свежую, соленую (отмоченную) или сушеную рыбу варили в небольшом количестве подсоленной воды, бульон сливали. Жирное, мелко нарезанное свиное мясо жарили почти до готовности, после чего вместе с жиром укладывали на сваренную рыбу, ставили (под крышкой) на слабый огонь, чтобы жир впитался в рыбу и поглотил рыб-ный запах. Иногда блюдо заливали мучной болтушкой.

Другой рецепт: мелко нарезанное жирное свиное мясо жарили на сковороде до румяности, добавляли немного воды, а сверху на мясо клали выпотрошенную и вымытую ряпушку. Сковороду плотно закрывали крышкой и «парили» на слабом огне до готовности.

Мясо-рыбное блюдо готовили в праздничные дни для гостей.

500 г рыбы, 200—250 г жирной свинины, соль по вкусу.

Пареная рыба

Старокарельское блюдо

В кастрюлю или сковороду клали мелкую свежую рыбу, добавляли лук, соль, немного жира или сливочного масла и воды. Жидкости наливали столько, чтобы рыба в готовом виде вся была в соусе. Кастрюлю плотно закрывали крышкой и варили на медленном огне 40—50 минут.

500 г рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Горшечная уха

Сушеную рыбу заливают водой и, подсолив, ставят в духовку на 1—1,5 часа. (Прежде горшок с рыбой держали в печи до вечера.) Едят ложками, как кашу, добавив крошеный репчатый лук. Для изготовления горшечной ухи обычно использовали только что выловленных и свежевысушенных в печи ершей.

Рыбное жаркое

Старокарельское блюдо

Очищенный и нарезанный картофель (репу или даже брюкву) опускали в небольшое количество кипящей воды, сверху клали подготовленную рыбу (свежую или сушеную, предварительно отмоченную соленую) и мелкокрошеный репчатый лук. Все это заливали мучной подболткой и ставили на слабый огонь или в духовку.

500 г рыбы, 3 картофелины (репы или брюквы), 1 луковица; для подболтки — 1—2 ст. ложки муки, вода, соль по вкусу.

Сиг по-петровски

Фирменное блюдо ресторана «Петровский»

Сиг разделывают на чистое филе, маринуют, на куски рыбы кладут фарш (пассерованный репчатый лук, рубленое вареное яйцо, жареные грибы, охлажденное сливочное масло), заворачивают в виде батончика, панируют в муке (сухарях) и жарят в масле.

Подают на глиняных тарелках с репчатым маринованным луком. При подаче поливают маслом.

На одну порцию: 134 г сига, 26,6 г свежих белых грибов, 30 г репчатого лука, 20 г яйца, 20 г панировочных сухарей или 15 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 50 г маринованного лука, 0,5 г лимонной кислоты — для маринования рыбы, 5 г растительного масла, 3 г зелени петрушки.

Жареха поморская

Немного отмоченную и вымытую соленую треску нарезают кусочками и припускают в воде с добавлением репчатого лука. В этом «бульоне» отваривают картофель, нарезанный ломтиками.

Разделанную рыбу и картофель укладывают на противень, заливают молоком, добавляют сливочное масло и посыпают измельченным репчатым луком. Все это жарят в духовке при температуре 250° до образования румяной корочки.

На одну порцию: 137 г рыбы (соленой трески), 241 г картофеля, 40 г молока, лук репчатый.

Запеканка рыбацкая

Выпотрошить окуней, тщательно очистить чешую и удалить головы. Сполоснуть. Выложить рыбу в низкую алюминиевую или эмалированную кастрюлю. Влить воду, посолить, сверху положить кусочек сливочного масла. На слабом огне под крышкой тушить в течение 15 минут. Особенно вкусна запеканка, приготовленная на костре.

Шницель по-карельски

Филе рыбы (трески, хека, путассу) без кожицы нарезают кусочками, слегка отбивают, посыпают сопью и перцем, обмакивают во взбитое яйцо и жарят в подсолнечном масле. Щницель подают, полив сверху сливочным маслом, с отварным или жареным картофелем, соленым огурцом, зеленью.

На одну порцию: 200 г рыбы, 1 яйцо, масло растительное для жарения, сливочное масло, соль по вкусу.

Тефтели по-карельски

Филе морской рыбы с кожицей пропускают через мясорубку (лучше 2—3 раза), добавляют яйцо, поджаренный лук и соленые грибы. Посолив и поперчив, тщательно размешивают и разделывают на шарики, которые, обваляв в муке, обжаривают в растительном масле. Сложив в кастрюлю и залив сметанным соусом, тушат до готовности. Подают с отварным картофелем и другими овощами.

500 г рыбы (хек серебристый, треска, морской окунь, путассу, судак), 600 г соленых грибов, 1 луковица, 1 яйцо, масло подсолнечное, соль, перец по вкусу, мука пшеничная.

Рыба в тесте

Запечь в тесте можно любую морскую рыбу, например хек или ледяную. Филе нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком (или уксу-

сом) и, добавив немного подсолнечного масла, ставят на 20-30 минут в прохладное место.

Для приготовления теста муку разводят теплым молоком или водой, добавляют желтки яиц и немного подсолнечного масла, размешивают, чтобы не было комков, и остужают. Перед тем как жарить рыбу, в тесто добавляют взбитые белки, тщательно размешивают. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Приготовленную рыбу окунают в тесто и жарят в сильно разогретом масле.

1 кг рыбы, 2—3 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан муки, соль» перец по вкусу, зелень петрушки.

Фаршированная рыба

Современное праздничное блюдо

Рыбу (треску, щуку) и остальные продукты пропускают через мясорубку (хлеб предварительно замачивают в молоке или воде) и хорошо отжимают. Полученную массу солят, перчат, раскладывают на тряпочку размером 65х80 см, заворачивают и завязывают бечевкой: крепко — на концах и свободно — посередине, кладут в кастрюлю с кипящей водой и добавляют лавровый лист. После 40—50 минут кипения на слабом огне достают шумовкой, кладут на блюдо, остужают, а затем разворачивают. На время можно убрать рыбу в холодильник, лучше в закрытой посуде.

При подаче на стол фаршированную рыбу нарезают не очень толстыми «котлетами».

На 1 кг филе — 3 яйца, 50—100 г сливочного масла, 1 булка (200 г, не очень свежая), 2—3 луковицы, 3—4 зубца чеснока, перец и соль по вкусу.

Салат рыбный

Соленую рыбу отваривают, предварительно отмочив ее, очищают от костей, измельчают, добавляют мелкокрошеный вареный картофель, зеленый горошек, репчатый лук, подсолнечное масло или майонез и все тщательно перемешивают.

Вкусный салат получают и из рыбы горячего копчения. 500 г рыбы, 2—3 картофелины, головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, подсолнечное масло (майонез), соль по вкусу.

Салат из рыбных консервов

Картофель отваривают в «мундире», остужают, чистят, нарезают кубиками и смешивают с мелкорублеными яйцами, солеными (можно свежими) огурцами, репчатым луком. Солят и перчат по вкусу. Сверху кладут измельченные рыбные консервы и заправляют салат майонезом.

1 банка рыбных консервов, например скумбрии в собственном соку, 4—5 картофелин, 1—2 огурца, 2—3 яйца, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу, перец, зелень.

Жареная навага

Беломорская навага — очень вкусная и нежная рыба, но, чтобы сохранить эти качества, ее надо правильно приготовить.

Рыбу следует вычистить, пока она полностью не оттаяла. Затем аккуратно разрезать брюшко, стараясь не повредить икру, удалить внутренности и жабры, хорошо промыть.

На сковороде разогревают подсолнечное масло, каждую рыбку обваливают в муке с солью — панируют, не дав ей полностью оттаять (тогда рыба будет сочнее), и жарят до готовности. Жареную навагу подают на блюде.

Поморы навагу не жарят, а припускают — отваривают в небольшом количестве воды.

Карелы в прошлом мало употребляли навагу, так как она была привозной и довольно дорогой, но больше всего их смущал необычный, чуть сладковатый вкус этой рыбы.

Рыбное филе в майонезе

Рыбу (лучше филе) нарезают небольшими кусочками, солят. На дно разогретой сковороды или кастрюли кладут сливочное масло или маргарин, кусочки рыбы, мелко нарезанный репчатый лук, заливают рыбу майонезом и ставят в духовку на 1 час.

На стол подают в горячем или охлажденном виде.

1 кг филе рыбы, 1—2 ст. ложки масла, 2—3 большие луковицы, банка (200 г) майонеза.

Сельдь в горчичном соусе

Очень соленую сельдь отмачивают. Можно залить рыбу спитым чаем или молоком и дать постоять ей 30—40 минут, затем очистить — снять кожу, вынуть внутренности и кости, нарезать небольшими кусочками, уложить в банку, залить соусом и дать постоять 4—5 часов.

Соус для заправки 2—3 селедок средней величины: чайную ложку горчицы надо растереть с чайной ложкой сахарного песка, добавить столовую ложку растительного масла, немного холодного заваренного чая и 3—4 капли уксусной эссенции, все хорошенько перемешать — и соус готов.

Этот же соус можно использовать для заправки винегрета.

Сельдь «под шубой»

Сваренные и остуженные овощи — свеклу, морковь, картофель — очищают, натирают на крупной терке, каждый вид овощей отдельно. На блюдо с высокими бортиками укладывают слоями овощи — свеклу, морковь, картофель, затем сельдь (без кожи и костей), нарезанную кусочками, и после этого — картофель, морковь и свеклу. Каждый слой слегка уплотняют и смазывают майонезом. Верхний слой заливают майонезом и посыпают мелкокрошеным крутым яйцом, можно зеленью петрушки.

На 200 г сельди — 2 моркови, 2 картофелины, 1 свекла, 1 банка майонеза, 1 яйцо, соль по вкусу, зелень петрушки.

Закуска из мойвы (типа шпрот)

У вычищенной и вымытой мойвы снимают черную пленку (она горчит), отрезают головы и хвосты. Подготовленную рыбу кладут в большую миску, посыпают солью и руками хорошо перетирают рыбу с солью. Затем рыбу помещают в алюминиевую кастрюлю (в эмалированной она может пригореть), заливают растительным маслом, сверху кладут лавровый лист и черный перец и ставят на огонь. Когда соус закипит, огонь убавляют и варят рыбу на слабом огне два часа.

Таким способом можно приготовить и свежую селедку (беломорку).

На 1 кг рыбы — 25 г соли, 1 стакан растительного масла, 4—5 лавровых листа, 10—12 горошин черного перца.

Котлеты рыбные

Рыбу чистят, хорошо моют и отделяют мясо от костей. Полученное филе вместе с замоченным в молоке хлебом и луком пропускают через мясорубку. В фарш добавляют размягченное масло или яйцо, соль, перец. Все тщательно перемешивают, разделывают на котлеты, обваливают их в сухарях и жарят в кипящем растительном масле. Если котлеты не готовы, дожаривают их в духовом шкафу в течение 5—7 минут.

При желании можно использовать готовое рыбное филе — полуфабрикат. В этом случае хлеб вымачивают не в молоке, а в жидкости, образующейся после оттаивания полуфабриката.

На 500 г филе судака, щуки, трески — 100 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки сливочного масла.

Мелкая рыба, тушенная с овощами

Мелкую рыбу (ерш, окунь, плотва и др.) очищают от чешуи, отделяют головы, потрошат, хорошо моют и складывают в дуршлаг. Когда вода стечет, посыпают рыбу солью, перцем и перемешивают. Морковь и репчатый лук очищают, моют, шинкуют соломкой, затем слегка обжаривают в подсолнечном масле, добавляют томатпюре, лавровый лист и кипятят до полуготовности.

Рыбу и овощную смесь укладывают в кастрюлю слоями, чередуя их. Заливают столовым уксусом, предварительно разбавленным таким же количеством воды (по 1/2 стакана), и тушат в духовом шкафу 3—3,5 часа.

Приготовленную таким образом рыбу подают как холодную закуску. Она долго может сохраняться в прохладном месте.

На 1 кг мелкой рыбы — по 200 г моркови и репчатого лука, 100 г растительного масла, 1/2 стакана томата-пюре, 1 лавровый лист.

Рыба со сметаной и солеными грибами

Так подают треску, щуку, налима и т.п. Рыбу разрезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды. Вынимают из бульона, бульон процеживают и, добавив сметану, упаривают наполовину. Соленые грибы мелко рубят, ошпаривают кипятком, отжимают и опускают в бульон. При подаче рыбу поливают бульоном с грибами и гарнируют картофелем.

На одну порцию: 150 г рыбы, 3 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 100 г сметаны, 50 г соленых грибов, 100 г отварного картофеля.

Рыба, тушенная с луком

Рыбу (треску, зубатку, щуку, налима) нарезают кусками, обваливают в муке, обжаривают. Отдельно обжаривают мелкокрошеный репчатый лук. В глиняный горшок укладывают слоями рыбу и лук. Все заливают молоком, добавляют лавровый лист, перец и, доведя до кипения, тушат на слабом огне под крышкой. Отдельно подают отварной картофель.

На одну порцию: 150 г рыбы, 7 г муки, 12 г растительного масла, 60 г репчатого лука, 100 г молока, 150 г отварного картофеля.

Рыба, тушенная в молоке

В глиняный горшок кладут очищенный картофель, нарезанный дольками, добавляют воду и варят до полуготовности. Воду сливают, кладут мелко нарезанный лук, соль, перец горошком, лавровый лист, порционные куски сырой рыбы, заливают молоком и тушат 20—25 минут.

На одну порцию: 150 г рыбы, 100 г молока, 30 г репчатого лука, 150 г картофеля.

МЯСО



Мясо — один из важнейших пищевых продуктов, прежде всего благодаря полноценному животному белку, который усваивается организмом человека на 96—98 процентов. Оно содержит жиры — от долей процента (в тощей телятине) до 30—40 процентов (в жирной свинине), а также минеральные соли — натрия, кальция, калия и др., экстрактивные вещества, витамины В, В, В, РР.

Мясо можно варить, тушить, жарить. При варке вес его уменьшается в среднем на 40 процентов, при жарении — на 36—38 процентов.

В прошлом мясо в питании карел играло сравнительно небольшую роль. В пищу шло обычно мясо оленей, лосей, коров, овец, а в южной Карелии — свиней. Если судить по косвенным

Студень

Карелы варили студень из ног, голов, ушей, рубца, брюшины овец и телят. В настоящее время это также широко распространенное блюдо.

Опаленные на огне для удаления щетины субпродукты замачивают на полчаса в холодной воде, затем

и мясные блюда

данным, то свинина была распространена среди карел довольно широко, о чем, в частности, свидетельствуют старокарельские рыбно-мясные блюда. В рунах «Калевалы» нередко встречается упоминание о свинье — sika (слово это распространено во всех языках прибалтийско-финской языковой группы).

Птицеводство было развито очень слабо.

На употребление мяса некоторых животных и птиц у карел бытовали запреты. Нельзя было, например, есть конину. В отдельных волостях не использовали в пищу медвежатину, считая медведя оборотнем, а также зайчатину. Считалось грехом собирать и есть яйца лесных птиц. Пернатую дичь также мало употребляли в пищу. Ее готовили обычно в семьях охотников, поскольку для того, чтобы накормить большую семью, надо было иметь не одну птицу.

Карелы мясо солили, вялили и сушили.

Вяленое мясо хорошо сохранялось и приберегалось для лета, на сенокосный период. Сушеное мясо использовали зимой во время работы в лесу.

хорошо оскабливают и моют. Рубец и брюшину для студня моют и оставляют в холодной воде на ночь.

Мясо рубят крупными кусками, заливают холодной водой, чтобы она примерно на толщину пальца закрывала мясо, ставят на огонь и доводят до кипения. Снимают

пену и жир, убавляют огонь и варят на медленном огне 5—6 часов.

Чтобы студень получился прозрачным, как только бульон закипит, его сливают, а мясо промывают и заливают свежей водой. Варят студень при закрытой крышке. За час до окончания варки крышку снимают и варят без нее. За 15 минут до готовности в кастрюлю кладут черный перец горошком, лавровый лист и соль.

Готовый бульон сливают через сито или дуршлаг в другую посуду. Мясо очищают от костей, мелко рубят, добавляют мелкокрошеный чеснок или репчатый лук, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном и ставят на холод.

Студень подают с солеными огурцами, хреном, горчицей, горячим отварным картофелем.

Мяса (субпродуктов) — 2—3 кг, 10—12 горошин перца, 3—4 лавровых листа, 2 головки репчатого лука, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Рулет из свиной головы

Свиную голову рубят на части, хорошо вычищают, снимают лишний жир, тщательно промывают. Куски кладут в кастрюлю, заливают водой и варят, как студень.

Бульон сливают через дуршлаг в отдельную посуду. Осторожно снимают с головы кожу с тонким слоем жира, раскладывают ее на марлевой салфетке. Мясо отделяют от костей, мелко рубят, смешивают с мелко нарезанным чесноком, солят и укладывают массу на подготовленную кожицу. Затем мясо заворачивают рулетом так, чтобы

кожа была сверху, туго стягивают его марлевой салфеткой, перевязывают бечевкой и ставят в холодное место под пресс. Через сутки рулет готов.



1/2 свиной головы (лучше копченой), 1/2 чайной ложки

черного перца горошком, 3—4 лавровых листа, 2—3 головки репчатого лука, 2 небольшие головки чеснока, соль по вкусу.

Мясной борщ

Широко распространенное блюдо. Способов приготовления его очень много. Приведем один из них.

Мясо (говядину, свинину, куру), вымыв, ставят на огонь. Свеклу и морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Предварительно замачивают в холодной воде фасоль (на 5—6 часов).

Нашинкованные свеклу и морковь поджаривают на сале или сливочном масле, тушат под крышкой и кладут в кипящий подсоленный бульон, туда же опускают фасоль. Когда фасоль почти готова, добавляют картофель. Как только бульон закипит, в него кладут нашинкованную капусту и дают покипеть на слабом огне.

На свином сале поджаривают мелко нарезанный лук с помидорами или томатным соусом (пастой). Все это кладут в кастрюлю, добавляют лавровый лист, перец горошком и — если есть — зелень и кипятят 5—10 минут до готовности борща.

В тарелки по вкусу можно добавить мелкокрошеный чеснок, сметану, свежую зелень.

500 г мяса или небольшая курица, 3—4 картофелины, 2—3 помидора или 1—2 ст. ложки томатного соуса, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 небольшого кочана капусты, чеснок, соль, перец горошком по вкусу.

Щи из свежей капусты с мясом

Вымытое мясо кладут в кастрюлю с холодной водой, ставят на огонь и варят полтора-два часа, периодически снимая пену. Вымытые овощи очищают и нарезают соломкой. Морковь и корень петрушки можно поджарить. Капусту опускают в кипящий бульон и варят 10—15 мин, затем добавляют картофель и обжаренные овощи. Помидоры и лук кладут в кипящий бульон целиком. Затем помидоры достают из кастрюли, протирают через сито и заправляют бульон полученной пастой (если используют готовую томатную пасту, то ее обжаривают вместе с овощами).

Перед окончанием варки добавляют лавровый лист, перец горошком, соль; можно заправить щи поджаренным луком.

К щам подают сметану и зелень.

500 г мяса, 2—3 картофелины, 1/2 кочана (небольшого) капусты, 2 луковицы, 2—3 средних помидора, 2—3 ст. ложки сливочного масла или свиного сала, 1 лавровый лист, 3 горошка перца, соль, сметана и зелень по вкусу. Щи из свежей капусты без мяса варятся так же, как и с мясом, только при обжаривании овощей добавляют сливочное масло и немного муки.

Щи из квашеной капусты

Для щей из квашеной капусты лучше использовать грудинку говядины и немного жирной свинины. Кастрюлю с мясом ставят на огонь, доводят до кипения, снимают пену, затем огонь убавляют и варят на медленном огне. Через час-полтора кладут в бульон нарезанный картофель и, как только закипит, добавляют отжатую квашеную капусту. Если капуста очень кислая, ее необходимо хорошо промыть холодной водой.

Некоторые хозяйки предварительно тушат капусту на слабом огне 10—15 минут, помешивая, чтобы она не пригорела. Можно тушить капусту с помидорами или томатным соусом — щи получатся острее.

Когда щи покипят на слабом огне, их солят (при необходимости), добавляют перец, лавровый лист, жареный репчатый лук. Снятым с огня щам дают немного постоять, затем подают их на стол со сметаной и зеленью.

500 г мяса (грудинки говядины, свинины), 1/2 литровой банки квашеной капусты, 2—3 картофелины, 1—2 головки репчатого лука, перец, лавровый лист, зелень, сметана, соль по вкусу.

Гороховый суп

Для горохового супа лучше всего подходят копченая грудинка или обрезки от ветчины с рулькой. Можно сварить его и из свинины.

Густой гороховый суп на мясном бульоне (из говядины, свинины) у финляндских карел, исключая пограничных, был главным блюдом на поминальной трапезе, а в некоторых местностях — и на свадебном столе. У наших карел такое блюдо никогда не было обрядовым, хотя есть сведения, что на поминках олонецкие карелы подавали вареный горох вместе с пророщенным ржаным зерном.

Горох замачивают на 2—3 часа. Воду сливают, заливают свежую и, положив вымытое мясо, варят до готовности. Добавляют картофель (раньше карелы варили гороховый суп без него), солят, заправляют жареным луком.

500 г грудинки, 1 стакан гороха, 2 картофелины, 1—2 головки лука, перец и соль по вкусу.

Щи из квашеных зеленых листьев капусты

Традиционное блюдо тихвинских и тверских карел

Известно и как поминальное кушанье. В Карелии такие щи не готовили. Любопытно, что соседнее с тверскими и тихвинскими карелами русское население варит щи из квашеной белой капусты, зеленые же листья в еду не использует.

Щи готовят на мясном бульоне или на воде. Вместе с мясом в кастрюлю кладут перловую крупу и картофель. Когда мясо с крупой сварятся до полуготовности, добав-

ляют капусту, солят и, доварив, заправляют жареным луком. Если надо сварить щи покислее, кладут больше капусты.

500 г мяса, 1 литровая банка капусты, 2—3 ст. ложки перловой крупы, 2—3 картофелины, 1—2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Похлебка мясная

Фирменное блюдо ресторана «Петровский»

В горшочек укладывают кусочки окорока, куры (говядины), наливают воду и варят до полуготовности. Затем добавляют картофель и морковь, нарезанные кубиками, и варят еще 15—20 минут. В конце кладут пассерованную томатную пасту, мелко нашинкованные и обжаренные сухие грибы (предварительно их отмачивают и отваривают) и зеленый лук. Перед подачей на стол добавляют мелко нарубленный чеснок и сметану. С похлебкой подают калачи из дрожжевого теста.

На одну порцию: 40 г мяса, 30 г окорока, 67 г куры, 25 г картофеля, 13 г сухих грибов, 5 г томатной пасты, 20 г моркови, 15 г жира, 3 г чеснока, 10 г зеленого лука, 250 г бульона, 30 г сметаны.

Суп с фрикадельками-«ежиками» на мясном бульоне

Мясной бульон заправляют картофелем и опускают в него фрикадельки.

В фарш для фрикаделек добавляют яичный желток, вымытый рис, немного холодной воды, затем его солят.

перчат, хорошо перемешивают. Смочив руки в холодной воде, из полученной массы скатывают шарики величиной с крупный грецкий орех. Кипятят на медленном огне 10—15 минут. Готовые фрикадельки всплывают.

В суп добавляют зелень, обжаренный на сливочном масле лук, специи.

100—150 г фарша, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Суп с фрикадельками

В кипящую подсоленную воду кладут нарезанный картофель и через 10 минут добавляют приготовленные фрикадельки. Дальше варят как на мясном бульоне.

На 1,5 л воды — 150—200 г фарша из говядины или свинины, 1 яйцо, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Мясной суп с грибами

Замоченные грибы отваривают, отвар осторожно сливают в мясной бульон, а грибы мелко шинкуют, поджаривают с репчатым луком и опускают в кипящий бульон. Добавляют картофель, некоторые хозяйки кладут пассерованную морковь, можно использовать немного крупы (перловой, риса), зелень. Суп варят на медленном огне до готовности.

500 г мяса, 7—8 шляпок сушеных грибов, 2 картофелины, 1—2 головки лука, соль по вкусу.

Канунник по-карельски

Старокарельское мясо-рыбное блюдо

Распространено среди приладожских карел. Готовили его накануне Нового года, отсюда и название. Для канунника запасали лучшие куски мяса (баранины, телятины, свинины), солили их по отдельности.

Готовили блюдо следующим образом. В кипящую воду клали нарезанное кусочками мясо. Сняв пену, в бульон добавляли промытые и нарезанные на куски репу, брюкву, картофель и лук, иногда — перловую крупу. Когда похлебка была почти готова, клали рыбу, обычно свежую ряпушку, а при отсутствии ее — соленую или сушеную рыбу. Закрывали горшок крышкой, ставили его в не очень горячую печь и тушили до готовности.

Хорошо доваривать блюдо в глиняных горшочках. В каждый горшочек надо положить кусочки мяса, сваренные в бульоне, и овощи. Рыбу следует использовать сырую, мелкую — целиком (хребет снять), а крупную — нарезать кусочками. Залить бульоном, плотно закрыть горшочки крышками и поставить в духовку. Тушить до готовности при 150°.

Подают канунник в горшочках. Перед подачей сверху можно положить кусочек сливочного масла.

200 г баранины (жирной), 200 г говядины, 250 г мясной свинины, 1—2 головки лука, 1 небольшая брюква, 2 репы, 5—6 картофелин, 350 г свежей рыбы (ряпушка, озерный окунь, налим, судак).

Жаркое по-карельски

Старокарельское праздничное блюдо

Сохранилось у карел восточной Финляндии. Готовили его из двух или трех видов мяса: баранины, говядины, свинины, с добавлением почек или печени (последние придавали мясу особый вкус).

Мясо хорошо мыли, соленое — предварительно отмачивали, резали на кусочки, складывали в горшок в такой последовательности: сначала баранину, затем говядину, потом свинину, а сверху — кусочки почек или печени. Все это заливали холодной водой, чтобы мясо было прикрыто на 10—12 см, солили. Добавляли лук. (Перец и лавровый лист не клали, их стали использовать для этого блюда только теперь). Горшок ставили в не очень горячую печь, но держали там долго, иногда целую ночь.

Это жаркое можно приготовить и в духовке. Подают его горячим.

200 г говядины, 200 г свинины, 150 г баранины, 100 г печени или почек, 2 головки лука, перец, лавровый лист, соль по вкусу.



Существует и другой способ приготовления жаркого по-карельски.

Говядину, свинину, баранину нарезают мелкими кусочками, кладут в чугунок или толстостенную кастрюлю, добавляют 2—3 головки репчатого лука, солят, заливают кипятком, закрывают

посуду крышкой и варят на очень слабом огне, чтобы жаркое не кипело, а томилось, иначе бульон будет мутным.

Подают блюдо горячим, с калитками.

На 1 л воды — 250 г говядины, 250 г баранины, 100 г постной свинины, 2 головки лука, 2 лавровых листа, 6—8 горошин черного перца, соль по вкусу.

Жаркое из баранины и свинины

Старокарельское праздничное блюдо

Распространено в Приладожье.

Очищенный и нарезанный кусочками картофель клали в посуду, на него — поджаренные кусочки баранины и сверху — кусочки сырой свинины. Все это заливали водой, солили, добавляли репчатый лук и ставили на слабый огонь. Содержимое горшка изредка помешивали и следили, чтобы мясо все время было в бульоне.

300 г баранины, 200 г свинины, 8—10 картофелин, 2 луковицы, соль.

Мешанка

Старокарельское блюдо

Распространено у финляндских карел.

Перловую крупу и мясо с костью мыли, складывали в кастрюлю, заливали холодной водой и варили до готовности на слабом огне. Затем мясо доставали из кастрюли, отделяли от костей, измельчали и опускали обратно в кастрюлю. Добавляли предварительно замоченный горох и варили на слабом огне. Можно добавить тушеную

квашеную капусту, репчатый лук. В готовом виде еда представляла собой густое пюре.

300 г мяса, 1/2 стакана перловой крупы, 1 стакан гороха, 1 стакан капусты, соль по вкусу.

Приладожские карелы готовили мешанку из репы и гороха. Варили их до готовности, толкли, замешивали пюре ржаной мукой, подсаливали по вкусу, затем ставили в печь париться. Ели в горячем виде с маслом и молоком.

Картофельная похлебка

Нарезанное кусочками мясо обжаривают, перекладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, солят. Туда же кладут нарезанный картофель и головку лука. Раньше похлебку обязательно заправляли ячменной или ржаной мукой.

На 1 л воды — 300 г мяса, 5—6 картофелин, соль по вкусу, репчатый лук.

Похлебка из легкого

Легкие животных заготовляли впрок. Несколько дней продукт держали в соленой воде, затем хорошо промывали и подсушивали в горшке в теплой печке, следя за тем, чтобы легкие не спеклись. Подсушенные, их хранили в подвешенном виде в амбаре. В зимнее время из них готовили похлебку.

Легкое разрезали на кусочки, клали в кастрюлю, добавляли перловую крупу, подсаливали и варили, заправив мучной подболткой.

Каша с мясом по-карельски

Старокарельское блюдо

Ячневую крупу замачивали в холодной воде на 3—4 часа. Затем воду сливали, крупу перекладывали в чугунок или толстостенную жаровочную посуду и заливали холодной водой. Жареное мясо (свинину или баранину) нарезали небольшими кусочками и, посолив, укладывали на крупу в чугунок, плотно закрывали его крышкой и ставили в печь (теперь можно использовать духовку). Тушили до готовности.

1 стакан ячневой крупы, 600—700 г жирного мяса, соль по вкусу, 1,3 л воды.

Мясо по-петровски

Фирменное блюдо ресторана «Петровский»

Мясо нарезают тонкими кусочками и отбивают. Отдельно готовят сметанный соус с луком и томатом. Обжаренное мясо кладут в глиняный горшок, заливают соусом, добавляют предварительно замоченные, отваренные, обжаренные и нашинкованные соломкой белые грибы. Перед подачей на стол добавляют мелкокрошеный чеснок и сметану.

На одну порцию: 50 г мяса, 30 г растительного масла, 5 г муки, 15 г томат-пюре, 60 г сметаны, 15 г репчатого лука, 15 г сухих грибов, 4 г чеснока, 40 г костного бульона.

Печень в сметане

Вымыв печень, снимают пленку, жир и желчные протоки. Затем нарезают кусочками, солят, обжаривают с обеих сторон на раскаленной сковороде до полуготовности, перекладывают в кастрюлю, добавляют обжаренный лук, сметану, стакан бульона или воды, закрывают крышкой и тушат на слабом огне 30—40 минут. Подают с отварным картофелем.

500 г печени, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, масло, соль и перец по вкусу.

Мясо, тушенное с капустой

Мясо отбивают, нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, обжаривают на сливочном масле, складывают в кастрюлю, добавляют жареный репчатый лук и тушат под закрытой крышкой. В почти готовое мясо нарезают большими кусками свежую капусту и снова тушат на слабом огне до готовности.

500 г мяса, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, небольшой вилок капусты, перец и соль по вкусу.

Баранина с грибами

Вымытую баранину нарезают кусочками, панируют в муке и обжаривают. Обжаренный целиком мелкий картофель соединяют с бараниной и заливают горячим грибным соусом. Тушат 20— 25 минут до готовности. Можно подавать с мелкорубленым чесноком и зеленью.

500 г баранины, 10—12 картофелин, 2 луковицы, грибной соус (на с. 208).

Баранина с крупой и овощами

Мясо с косточками разрезают на кусочки средней величины, солят. Нарезают брюкву или репу. Заранее замачивают на 2—3 часа перловую крупу. На дно чугунка кладут немного жира (бараньего, свиного), сверху — мясо, затем перловую крупу и закрывают все это кусочками репы или брюквы. Заливают кипятком, добавляют лавровый лист и перец и тушат под крышкой на слабом огне в духовке или на плите до готовности.

500 г мяса (грудинки, лопатки), 1/2 стакана перловой крупы, 1 брюква или репа средней величины, 1—2 ст. ложки жира, 1 л воды, соль по вкусу.

Баранина, тушенная с рисом

Подсоленные кусочки баранины обжаривают в жире, складывают в чугунок, сверху кладут нарезанную кусочками морковь и прикрывают хорошо промытым рисом. Затем добавляют поджаренный репчатый лук, подсолнечное масло, подливают немного кипящей воды, закрывают чугунок крышкой и тушат на слабом огне в духовке или на плите.

500 г баранины, 1 стакан риса, 1 стакан воды, 1/2 стакана растительного масла, 2 моркови, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Мясо трубочкой

Мякоть говядины нарезают на небольшие куски (антрекоты), отбивают деревянным молотком, солят и перчат. На каждый кусочек кладут 2—3 дольки чеснока, сворачивают мясо в трубочку и складывают в жаровню, на дне которой немного сливочного или топленого масла. Тушат на медленном огне полтора часа.

500 г мяса, 150 г сливочного или топленого масла, чеснок, соль и перец по вкусу.

Мясо под майонезом

Вымытую мякоть говядины нарезают небольшими кусочками, отбивают, солят (немного) и перчат. На дно жаровни кладут сливочное или топленое масло. Нарезают репчатый лук и перекладывают им ряды мяса в жаровне. Все это заливают майонезом, ставят на медленный огонь и тушат. Через час мясо осторожно переворачивают и тушат до готовности.

600—800 г мяса, 5—6 головок лука, 1 банка майонеза, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, перец и соль по вкусу.

Курица в тесте

Вымытую курицу кладут в кастрюлю, солят и варят до готовности. Остудив, нарезают небольшими кусочками. Каждый кусочек куры обмакивают в приготовленное заранее жидкое тесто и жарят с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде.

Тушка куры, масло топленое для жарения, соль по вкусу. На тесто: 1 стакан молока, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, соль по вкусу. В холодном молоке разводят сырой яичный желток, добавляют соль, замешивают жидкое тесто, затем кладут взбитый яичный белок.

Курица жареная

Подготовленную тушку курицы нарезают небольшими кусками, солят, жарят на разогретой сковороде до образования румяной корочки, складывают в сотейник. В него сливают остатки жира со сковороды, добавляют немного горячей воды, сверху заливают майонезом и ставят в духовку на 30—40 минут. Подают с отварным картофелем, рисом.

Тушка курицы, 1 банка майонеза, 2—3 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.

Курица, жаренная целиком

Подготовленную курицу моют, немного подсушивают, затем натирают солью и укладывают спинкой вниз на глубокий противень. Смазав тушку сметаной с растертым чесноком, ставят противень в разогретую духовку и жарят до готовности, периодически поливая тушку образовавшимся жиром. Можно нафаршировать курицу вареным рисом, смешанным с жареным луком.

Тушка курицы, 100 г сметаны, 2—3 зубца чеснока, соль по вкусу.

Курица в сметане

Тушку курицы нарезают небольшими кусочками, которые кладут в кастрюлю, солят и отваривают в течение 15—20 минут. Затем добавляют мелко нарезанный репчатый лук, горсточку пшеничной муки, красный и черный перец, заливают сметаной и тушат на малом огне или в духовке еще 20 минут.

Тушка курицы, 200 г сметаны, 2 головки репчатого лука, перец красный и черный, соль по вкусу.

Котлеты куриные

С бройлерной курицы вырезают мякоть (из костей можно сварить бульон), промывают ее и пропускают через мясорубку. Добавляют мякоть говядины (можно и без нее, но тогда котлеты будут более рыхлыми), репчатый лук, замоченную в молоке и отжатую булку (лучше "городскую"), и все это пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут желток яйца, тщательно перемешивают ее, солят, перчат. Молоко, в котором замачивали булку, вливают в котлетную массу.

Котлеты панируют в муке или сухарной крошке и обжаривают с двух сторон на раскаленной сковороде. Готовые котлеты складывают в кастрюлю, заливают белым соусом и при закрытой крышке кипятят на медленном огне 7—10 минут.

1 большая курица (2—2,5 кг), 300 г говядины, 1 крупная луковица, 1—2 яйца, 1 "городская" булка, 1,5 стакана молока, соль по вкусу. Должно получиться 20—22 котлеты.

Котлеты из лосятины

Вымытое мясо нарезают кусочками и пропускают через мясорубку (желательно два раза). Замачивают в молоке черствый белый хлеб (лучше "городскую" булку), отжимают и тоже пропускают через мясорубку, как и репчатый лук. Полученную массу солят, перчат, добавляют свиное сало, желток яйца, хорошо перемешивают и взбивают.

Небольшие котлетки панируют в сухарной крошке и обжаривают с двух сторон на хорошо разогретой сковороде. Готовые котлеты складывают в сотейник, заливают белым соусом и ставят на 10 минут в духовку или на плиту.

500 г лосятины, 1/2 "городской" булки, 1/2 стакана молока, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки жира, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Жаркое из лосятины

Мясо нарезают кусочками и заливают маринадом на 4—5 часов. После маринования мясо обжаривают, складывают в кастрюлю или чугунок и тушат на медленном огне до полуготовности. Затем добавляют картофель (можно морковь, брюкву) и продолжают тушить на медленном огне. В почти готовое жаркое кладут нарезанный сырой лук, лавровый лист, перец, а для любителей более острых блюд —и томатную пасту. Тушат до готовности.

Жаркое подают с квашеной капустой, солеными огурцами. 500 г лосятины, 5—6 картофелин, 1—2 луковицы, морковь или брюква — по 1 шт., 2 ст. ложки томат-пасты, соль и перец по вкусу.



МОЛОЧНЫЕ

Академик И.П. Павлов писал, что молоко — изумительная пища, приготовленная самой природой. В нем имеется большинство необходимых для жизни человека веществ: белок, жиры, углеводы, минеральные соли (кальций, магний, фосфор), витамины (A, PP, группы В). Самый ценный компонент молока —

белок — содержит почти все аминокислоты, причем в количествах, намного превышающих содержание их в других продуктах питания. Углеводы — молочный сахар (лактоза) — усваиваются организмом полностью, так как медленнее, чем другие сахара, всасываются в желудочно-кишечном тракте. Жир молока наиболее полноценен по сравнению с другими жрражичайно полезны кисломолочные продукты (кефир, простокваша и др.). Они образуют в кишечнике кислую реак-

Молоко творожное

В современных условиях вряд ли есть необходимость запасать творог на зиму. В прошлые же времена летом, когда коровы хорошо доились, хозяйки готовили творог впрок. Делалось это так. Простоквашу (со снятой сметаной) ставили в теплую печь. Полученный «твердый» творог отжимали, отделяя от сыворотки, промывали, складывали

продукты

цию, препятствующую развитию в нем гнилостных процессов, и усваиваются в три раза быстрее молока.

В питании карельского населения молоко и молочные продукты занимали важное место. Молоко употребляли свежим, квашеным, топленым. В зимнее время его нередко замораживали, а творог сушили. Молоко и молочные продукты шли на приготовление теста и различных блюд из рыбы, мяса, овощей.

В скоромные дни молоко и молочные продукты были обязательным блюдом. Широко использовали творог, сметану.

Сливочное масло раньше использовали лишь для заправки готовых блюд и только позже карелы стали намазывать его на хлеб. В дальних поездках, во время работы в лесу масленкой служил каравай хлеба. От него отрезали краюху, снимали часть мякоти и в углубление закладывали масло. Крышку масленки заменяла краюха. В такой «посудине» масло очень хорошо сохранялось. Этот способ «транспортировки» масла использовался и в наше время участниками различных экспедиций.

в кадушку и заливали водой. В течение лета, чтобы творог не испортился, не перекис, в кадушке регулярно меняли воду.

Осенью, когда наступали холода, из творога выжимали воду, парили свежее молоко и заливали им, с пенкой, творог. Перед подачей на стол творожное молоко разбавляли свежей простоквашей или молоком и хлебали ложками.

Сыр, сырная паста

Делали сыр из молока творожного. Массу хорошо перемешивали, заворачивали в льняную тряпочку и клали под гнет. Затем добавляли масло, сливки, сахарный песок, изюм, яйца, снова все тщательно перемешивали и еще раз клали под гнет. В северной Карелии это блюдо обычно готовили на Пасху, на Петров день, в средней и южной — только на Пасху. Ели ложкой, разбавив свежим молоком.

Творожный сыр

Финляндские карелы делали творожный сыр следующим образом. Творог промывали и отжимали, добавляли в него сметану, немного соли и растопленного сливочного масла. Масса могла быть жидкой или густой. В качестве украшения служили круто сваренные яйца.

Сушеный творог

Хорошо отжатый от сыворотки творог раскладывали на противне тонким слоем и ставили в протопленную, но не очень жаркую печь. Приготовленный таким способом творог может долго храниться. Его использовали для творожного молока, смеси из простокваши, цельного молока и сметаны (muigei maido).

Топленое молоко

Свежее молоко в горшке или кастрюле (лучше алюминиевой) ставят в духовку. Можно добавить немного сливок и кусочек масла. Чтобы молоко не «убежало», на дно кастрюли кладут «сторожа», а чтобы не пригорело — перед тем как налить молоко, дно кастрюли смачивают холодной водой. Образовавшуюся румяную пенку необходимо утопить ложкой в кипящем мо-



локе, и так делают несколько раз. Молоко в духовке стоит не менее часа. Хорошее топленое молоко очень приятно на вкус, имеет кремово-красноватый цвет.

Прежде карелы клали в горшок с молоком крендель или бублик — молоко получалось более густым. С топленым молоком пили чай, кофе, ели с ним творог и делали молоко творожное.

И в наше время топленое молоко — любимый летний напиток у жителей деревень. Оно всегда подается к чаю, особенно послеобеденному.

Паста (пасха)

Свежий творог, размягченное сливочное масло и вареные яичные желтки протирают через мелкое сито, добавляют сахарный песок, изюм, ванилин или измельченные апельсиновые корки. Все тщательно перемешивают.



Полученную массу перекладывают в марлю, плотно завязывают и помещают в дуршлаг или сито, которое ставят в кастрюлю. Сверху на творог кладут небольшой гнет и убирают в холодильник. Через день, когда стечет жидкость, паста готова. Она должна быть не очень сухой, чтобы не крошилась.

В некоторых местах пасту делали без творога, его заменял сметанный крем. Карелы готовили пасту на Пасху.

1 кг творога, 4—5 вареных яичных желтков, 1 стакан сахарного песка, 500 г сливочного масла, 50 г изюма, 2 ст. ложки апельсиновых корок или 1/2 пачки ванильного сахара.

Существует и другой способ. Сухой творог пропускают через мясорубку или, еще лучше, протирают через мелкоячейное сито, добавляют яйца, густую сметану, размягченное сливочное масло, сахарный песок и изюм, тщательно перемешивают и ставят на слабый огонь. Массу все время помешивают, от момента закипания ее варят 15—20 минут. Затем в высокую посуду кладут марлю, выливают сваренную массу, предварительно добавив в нее цукаты и ванилин. Остывшую массу переворачивают, снимают марлю — паста готова.

2 кг творога, 5 яиц, 100 г спивочного масла, 1—1,5 стакана сахарного песка, изюм, ванильный сахар, цукаты — по вкусу.

Сметанный крем

Для приготовления этого нежного и калорийного блюда нужна густая сметана. Ее выливают в холщовую тряпочку и, завязав узелок, помещают в просеянную печную золу или в чистый сухой песок. Через сутки крем готов.

Другой способ. Литровую банку густой сметаны смешивают с одной столовой ложкой соли и выливают на тряпочку, предварительно смочив и отжав ее. Связав углы, подвешивают узел над тарелкой, в которую стекает сыворотка. Через сутки сметанный крем готов.

Молочный суп с овощами

Очищенные и нарезанные кубиками морковь, репу и картофель, разобранную на соцветия цветную капусту и измельченный репчатый лук отваривают в небольшом количестве воды (можно вместо этого спассеровать их в жире). Затем добавляют нашинкованную свежую капусту, а за 2—3 минуты до окончания варки кладут консервированный зеленый горошек и вливают горячее молоко, солят. Если овощи отваривают, а не пассеруют, в суп добавляют сливочное масло.

1 л молока, 1 морковь, 1 репа, 2 картофелины, 1 кочешок цветной капусты, 1 головка лука, 1/3 небольшого кочана капусты, 1—2 ст. ложки зеленого горошка, спивочное масло.

Быстрая похлебка

Вычищенный картофель нарезают кубиками, опускают вместе с вермишелью в кипящую воду, солят, варят до готовности.

В снятую с огня кастрюлю вливают болтушку из сметаны и яйца, добавляют ложку сливочного масла, все тщательно размешивают.

2 картофелины, горсть вермишели, 3—4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу. Хорошо добавить свежую или сушеную зелень.

Сырники творожные жареные

Творог хорошо растирают с сахарным песком и яйцами, можно пропустить его через мясорубку — сырники будут нежнее. Добавляют пшеничную муку, соль, все хорошо размешивают, чтобы получилась густая однородная масса. Из нее делают лепешки в виде котлет или оладий и поджаривают с обеих сторон в масле на хорошо разогретой сковороде. Подают на стол со сметаной.

500 г творога, 1—2 яйца, 3—4 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу, растительное масло.

Суп молочный с зеленым луком

Можно приготовить суп с зеленым луком на цельном или разбавленном водой молоке. Поскольку макаронные изделия, как и крупы из целых зерен, в молоке развариваются плохо, их следует предварительно проварить в воде до полуготовности, а затем откинуть на сито.

В кипящее молоко добавляют немного соли, сахарный песок и лапшу, лучше домашнюю. Ставят кастрюлю на слабый огонь и варят до готовности, 15—20 минут после закипания. Заправляют сливочным маслом. Перед подачей на стол в тарелку кладут зеленый лук.

1 л молока, 100 г лапши, 1 чайная ложка сахара, сливочное масло, зеленый лук, соль по вкусу.

Творожное масло

Свежий, еще теплый творог, освобожденный от сыворотки, смешивают со сливочным маслом и сметаной. Едят сразу же, пока масса не остыла.

Селедочное масло

Филе сельди (лучше вымоченной в молоке или охлажденном чае) дважды пропускают через мясорубку, протирают через сито, смешивают с размягченным сливочным маслом и взбивают. Можно добавить в полученную массу сырые яичные желтки.

1 сельдь (соленая), 200 г сливочного масла или маргарина, 2—3 желтка.

Килечное масло

Кильки в томате взбивают в миксере вместе с размягченным сливочным маслом.

1 банка килек (маленькая), 100 г сливочного масла.

Зеленое масло

Зелень петрушки, сельдерея, пастернака, укропа тонко нарезают и тщательно размешивают с размягченным сливочным маслом, заправляют соком лимона или лимонной кислотой, завертывают в пергаментную бумагу и ставят в холодильник.

На 100 г сливочного масла— пучок зелени, 1/4 лимона или щепотка лимонной кислоты.

Чесночное масло

Чеснок обдают кипятком, толкут, смешивают с размягченным сливочным маслом и, посолив, протирают сквозь сито.

50 г сливочного масла, 100 г чеснока, соль по вкусу.

АДИЙ



В прошлом карелы мало использовали в пищу яйца. Вареные яйца ели, как правило, только на Пасху. Чаще яйца употребляли для приготовления молочно-яичных блюд, яичниц.

Яйца — важнейший продукт питания. Они содержат полноценные белки, жиры, легкоусвояемые соединения железа и меди, необходимые для поддержания нормального состава крови. Белок яйца по своему аминокислотному составу близок к белку молока. Яйца богаты витаминами А и D, группы В. Они хорошо усваиваются организмом, на 97—98 процентов, причем лучше усваиваются яйца, сваренные всмятку или в «мешочек». Однако в связи с тем, что в желтке яйца имеется холестерин, пожилым людям рекомендуется ограничить потребление яиц или включать в блюда лишь белки.

Яичница для будущего зятя

Старокарельское блюдо

Употреблялось в пасхальные дни; когда приходили сваты — яичницей угощали будущего зятя. Не случайно существовала пословица: «Vävy kodin vätkähti, muna padah mutkahti» — «Зять на порог — яйцо в горшок».

Яйцо разводили в небольшом количестве воды, в подготовленную смесь вливали кипящее молоко, ставили на слабый огонь. Солили по вкусу.

У приладожских карел, когда приходили сваты, мать невесты старалась пересолить яичницу: если жених начнет кашлять, значит он слабогрудый, у него узкое горло — такой зять нежелателен.

На 1 л молока — 3—4 яйца, соль по вкусу.

Яичница духовая

В кастрюлю или горшок наливают сырое молоко, разбивают яйца, все смешивают, солят и ставят в духовку. На порцию: 1 стакан молока, 2 яйца, соль по вкусу.

Яичница по-сегозерски

В 1 л молока кладут 2—3 ст. ложки холодной простокваши и сметаны, 3—4 яйца, соль по вкусу. Все смешивают и ставят на огонь.

Едят в горячем виде ложками.

Яичница с творогом

Свежее молоко наливают в миску, добавляют творог, соль, яйцо, все размешивают и ставят в жаркую печь или духовку. Едят в обед как второе блюдо.

На 1 л молока — 1 стакан творога, 1 яйцо, соль по вкусу.

«Бабушкина яичница»

Яйцо и сметану смешивают до однородной массы, солят, выливают на смазанную маслом и разогретую сковороду, ставят в духовку и выпекают до готовности. Перед подачей на стол поливают растопленным сливочным маслом.

На одну порцию: 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Яичница в сметане

Полстакана сметаны выливают на сковороду и ставят на огонь. Когда сметана наполовину выкипит, в нее кладут яйца (6—8 штук), солят и перчат. Через 3—4 минуты блюдо готово.

Яичница по-домашнему

Поджаренные репчатый лук, кусочки вареного мяса, колбасы, вареного картофеля заливают яйцами. При подаче на стол посыпают мелко нарезанным зеленым луком и зеленью.

Омлет

Яйца соединяют с молоком, солят и взбивают вилкой. На хорошо разогретую сковороду с маслом выливают взбитую массу и жарят на сильном огне. Чтобы омлет не подгорел, сковороду периодически встряхивают. Поджарив его с одной стороны, переворачивают на другую и слегка подрумянивают.

Для начинки омлета можно использовать ветчину, колбасу, поджаренные томаты, селедку, мелкокрошеный зеленый лук, смешанный с рубленым яйцом и сливочным маслом.

3 яйца, по 1 ст. ложке молока и масла, соль по вкусу.

Омлет по-фински

В миску с молоком добавляют яйца, соль, перец, лук, все тщательно взбивают и выливают на разогретую с маслом сковороду, доводят до готовности.

Такой омлет подают к любой копченой рыбе с отварным картофелем.

6 яиц, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка масла или маргарина, 150 г молока, 1 чайная ложка соли, перец по вкусу.

Яйца, фаршированные грибами

Отмоченные и отваренные сухие грибы мелко нарезают, поджаривают вместе с мелкокрошеным репчатым луком, добавляют томатную пасту. Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль, достают желтки, растирают их и смешивают с грибами. Подготовленным фаршем начиняют белки. Сверху заливают майонезом. Вместо томатной пасты для остроты можно использовать соленые грибы, которые жарят с луком вместе с сухими грибами.

5 яиц, 3—4 средние шляпки грибов, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты или 1/2 стакана соленых грибов, растительное или сливочное масло, соль по вкусу.

Яичное масло

Старокарельское и финское блюдо

В Финляндии распространено и сейчас, тогда как в Карелии (Приладожье) уже забыто. Примечательно, что яйца для этого блюда южные карелы варили в можжевеловом настое (его использовали и для дезинфекции молочной посуды).

Яичное масло очень питательно и готовится быстро. Его удобно брать в дорогу. Сваренные и остуженные яйца очищают от скорлупы, разминают вилкой, смешивают с размягченным сливочным маслом и солят по вкусу.

4 яйца, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Вареные яйца

Яйца всмятку варят 3—3,5 минуты, «в мешочек» — 4—4,5 минуты, вкрутую — 10 минут. Чтобы белок был твердым, а желток жидким, сырые яйца кладут в холодную воду, ставят на сильный огонь. Минуты считают с момента закипания воды. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, чтобы их легко было очистить от скорлупы. Яйцо при варке не лопнет, если проткнуть его тупой конец иглой.

Вареное яйцо легко отличить от сырого, покрутив на столе: вареное вращается быстро и долго, тогда как сырое, сделав 2—3 медленных оборота, останавливается. Свежесть яйца можно определить по пуге — воздушному пространству между пленкой и содержимым яйца: чем оно меньше, тем яйцо свежее.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ



Зерно и крупы из него были основным пищевым продуктом народов-землепашцев, предметом поклонения и залогом семейного благополучия. Наибольшее распространение у карел имели ячмень, овес и рожь. Эти злаковые культуры крестьяне возделывали на своих малоплодородных каменистых полях. Пшеницу в дореволюционной Карелии выращивали в небольших количествах, и только в южной части, на Олонецкой равнине. В основном же она была привозной. Манную крупу, а также пшено карелы покупали.

Наибольшее распространение в прошлом имели крупы

Хлеб

Карелки выпекали хлеб круглой формы и замешивали его на закваске. Правда, калевальским карелам был известен сухой лепешкообразный хлеб с дыркой посередине, который долго хранился и был удобен для дальних поездок.

Широко известна пословица: «Карел кору ел». Дело

БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ

и мука из ячменя. Да это и не удивительно: ячмень — древнейшая злаковая культура, хорошо произрастающая в различных климатических условиях. В Карелии ячмень повсеместно давал приличные урожаи. Из ячменя получали перловую и ячневую крупы. Из них варили каши, ими заправляли супы, начиняли пироги,калитки.

Значительное место в питании карел наряду с ячменем занимала рожь. Из ржаной муки пекли хлеб, пироги, варили кисель и т. д.

Широко использовали наши предки и овес. Из подсушенных и слегка обжаренных зерен делали толокно — любимый и питательный продукт, варили кисель, пекли блины.

Пшеничная мука шла на праздничную выпечку. Из нее варили кашу, делали подболтку для похлебок, супов, мясных и рыбных блюд.

Крупяные каши и мучные кисели — традиционная пища карел. Каши из ячменя были ритуальным блюдом при многих обрядах.

в том, что в неурожайные годы, а их было немало, хозяйки пекли хлеб с различными примесями, и прежде всего с сосновой мукой, полученной из сосновой коры.

Карелы, как, впрочем, и другие народы, очень бережно относились к хлебу. С ним связано в крае много обычаев и примет. Например, карел, даже ребенок, знал,

что грех положить каравай хлеба на стол «вниз головой». Когда хозяин начинал резать хлеб, дети стремились получить горбушку — съевший ее «быстрее рос». Второй ломоть старались не брать — он «ленивый». За третий ломоть шла борьба — получивший его «становился проворным, шустрым и всегда быстрым».

Хлебные крошки в масле

Забытое карельское блюдо, сохранившееся у карельского населения восточной Финляндии.

В горшке или глубокой сковороде растапливали соленое сливочное масло и в него мелко крошили черный хлеб, добавляли немного кипяченой воды, солили. Слегка кипятили массу на слабом огне. Ели с молоком и мятой брусникой с сахаром. Таким способом можно из черствого черного хлеба приготовить вкусное и полезное блюдо.

Ячменная (перловая) каша

Ячменная каша, чрезвычайно популярная у карел, также была обрядовым блюдом. На свадьбу варили ячменную кашу на молоке, подавали на стол в глиняном горшке, и после того как ее съедали, горшок разбивали прямо у стола или бросали на печь. У тверских карел существовало поверье: на сколько кусков он разлетелся — столько у молодых будет детей.

Ячменную крупу перебирают и, вымыв, заливают холодной водой, дают постоять 6—8 часов (обычно ставят

на ночь), чтобы крупа разбухла. Затем доливают воду с молоком и солят, можно добавить ложку сливочного масла. Варят на медленном огне в кастрюле с закрытой крышкой до готовности. Затем снимают с огня, заворачивают кастрюлю в газету и какую-либо плотную материю, чтобы каша «дошла».

Калевальские карелы варили ячневую кашу со шкварками — čiitalo. Ячменная каша прежде служила также начинкой для блинов (kakkara, kyrzy) и сканцев (sulčina — с. к., skančč — люд., ливв.).

На 1 стакан крупы — 2 стакана воды (молока), соль по вкусу, сливочное масло.

Сладкая каша

Вымытую перловую крупу заливают водой, солят по вкусу и добавляют вымытый изюм. Варят на слабом огне до готовности. Кашу заправляют сливочным или топленым маслом.

Сладкую кашу варили в праздничные дни и подавали перед последним блюдом —киселем.

1 стакан перловой крупы, 2/3 стакана изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Крупяная каша

Старокарельское блюдо

Ячменную крупу мыли, засыпали в чугунок, заливали молоком, солили и ставили в русскую печь «париться». На открытом огне крупяную кашу не варили. Ели ее,

заправив растопленным сливочным маслом, с холодным молоком.

Гороховая каша

Старокарельское постное блюдо

Горох отмачивали и немного проваривали на огне. Затем заправляли ячменной крупой или мятым картофелем, солили и заливали подболткой из белой муки и воды. После этого ставили в печь «париться». Ели в горячем виде с хлебом.

Гороховая каша с толокном

Старокарельское блюдо

Горох варили с репой и картофелем, заправляли толокном. По вкусу добавляли растопленное сливочное масло, немного молока и соли. Каша получалась очень густой, ее можно было резать ножом и брать руками. Ели как в горячем, так и в холодном виде.

Пшенная каша

Крупу промывают в нескольких водах, последний раз — в горячей, перекладывают в кастрюлю и заливают водой. Когда крупа немного разварится, солят, добавляют сливочное масло, сахарный песок, изюм. Плотно закрывают кастрюлю крышкой и варят кашу на слабом огне 1/2 часа, изредка помешивая. Если хотят сварить густую кашу, ее не мешают. Посуду со сваренной кашей

заворачивают в бумагу и ткань, чтобы каша «дошла».

До революции пшенная каша была большим лакомством для деревенских детей.

На 1 стакан пшена — почти 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана изюма, соль по вкусу.

Рисовая каша

Рис перебирают, хорошо промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, перекладывают в кастрюлю, заливают горячей подсоленной водой и добавляют масло. Варят на слабом огне. Как только каша загустеет, кастрюлю закрывают крышкой, уменьшают нагрев и, не мешая, дают каше дойти до готовности (около часа).

Можно варить рисовую кашу на молоке. В таком случае рис предварительно проваривают в небольшом количестве воды, а затем заливают горячим молоком. Чтобы каша «дошла», кастрюлю заворачивают в бумагу (газету) и накрывают полотенцем или другой тканью.

На 1 стакан риса — чуть больше 2 стаканов воды (молока), 1—2 ст. ложки масла, соль.

Гречневая каша

Прежде карелы редко варили кашу из гречневой крупы. Исключение — тихвинские карелы, которые выращивали гречиху. Обычно крупу заливали водой или молоком, солили и ставили в русскую печь париться. Ели с молоком или с творожным молоком — rahkamaido.

Чтобы сварить крутую кашу, необходимо перебранную крупу насыпать на сковороду и слегка поджарить на слабом огне. Когда греча начнет потрескивать, добавляют 1/2 чайной ложки сливочного масла и чуть подрумянивают крупу. Затем перекладывают ее в кастрюлю, заливают крутым кипятком, солят и ставят на слабый огонь. С поверхности воды снимают всплывшие некачественные зерна и пену. Варят крупу 15—20 минут, помешивая. Сняв с огня, завертывают в газету и укрывают тканью. Через 2—3 часа кашу можно заправить жареным луком, маслом или посыпать рубленым крутым яйцом.

На 1 стакан крупы — почти 2 стакана кипятка, 1/2 чайной ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Загуста

Старокарельское и вепсское «дежурное» блюдо

В кипящую подсоленную воду сыпали ржаную или пшеничную хорошо просеянную муку.

В некоторых деревнях для загусты использовали овсяную или ячменную муку. Загусту все время мешали, чтобы не пригорела. Блюдо считалось готовым, когда три раза «вспенится».

После каждого раза котелок снимали с огня и массу хорошо размешивали (если этого не делать, часть ее останется сырой).

В некоторых деревнях загусту варили несколько иначе. В котелок с кипящей подсоленной водой засыпали, помешивая, немного ячневой муки, доводили до кипения. Затем в закипевшую массу замешивали

до густоты оставшуюся муку и варили до готовности.

Загусту раскладывали в тарелки, в середине загусты ложкой делали углубление, куда наливали растопленное масло или сметану, подслащенную воду или ягодный сок. Зачерпнув ложкой загусту с края, ее обмакивали в углубление с содержимым.

Загусту ели горячей, пока она не остыла.

На 1 л воды — 1,5 стакана ржаной муки, соль по вкусу.

Толокняная каша

Старокарельское постное блюдо

Толокняную кашу не варили. В холодную кипяченую подсоленную воду замешивали толокно и добавляли растительное масло. Получалась густая кашица.

В скоромные дни толокняную кашу ели с простоквашей или творожным молоком — rahkamaido.

Толокняная каша с брусникой

В кипящую подсоленную воду замешивали толокно так, чтобы получилась жидкая кашица. Ели в горячем виде с холодным молоком, простоквашей или мятой брусникой.

Овсяный кисель

Широко распространенное в Карелии блюдо. Овсяный кисель в старые времена был также обрядовым блюдом. Его подавали последним на свадьбе и на поминальном обеде.

Варили кисель не только из овсяных, но и из ржаных и ячменных отрубей. В современной кулинарии используют крупу «геркулес».

Крупу замачивают на сутки-двое в теплой воде. Если хотят, чтобы кисель был с кислинкой, добавляют кусок черного хлеба. Затем подготовленную массу хорошо перемешивают, процеживают в отдельную посуду сквозь сито, дают отстояться, после чего воду сливают. На дне остается белая масса, из нее и варят кисель.

В кастрюлю наливают воду (можно использовать отстоявшуюся от процеживания жидкость), добавляют соль и в кипящую воду, постоянно помешивая, вливают белую массу. Чтобы кисель в холодном виде не растрескался, можно положить ложечку картофельного крахмала. Когда кисель начнет «вспучиваться», варку прекращают.

Если кисель получился очень густой, его ставят на огонь, подливают кипящей воды и, энергично помешивая, кипятят несколько минут.

Горячий кисель разливают по тарелкам, едят в охлажденном виде с молоком или сливками. В прошлом кисель ели горячим — с растопленным сливочным или растительным маслом; холодным — с молоком, творожным молоком, сладкой водой или ягодным соком.

На 250 г крупы «геркулес» — 1 л воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка картофельного крахмала.

выпечные изделия



Блюда и изделия из муки распространены во всем мире. Популярны они и у карел. Это объясняется прежде всего историческими причинами. Например, устойчивым видом кушаний у карел являлся рыбник — обязательное блюдо

на всех торжествах и на поминальном обеде, как бы сочетающее в себе весьма древние рыболовческие и земледельческие традиции народа. Кроме того, успех выпечных изделий заключается в высокой питательной ценности мучных продуктов. Это белки, жиры, крахмал, сахар — все, что так необходимо для жизнедеятельности человека.

Дрожжевое тесто

В посуду наливают подогретое до 30—40° молоко, кладут разведенные дрожжи, сахар, соль, яйца, все размешивают, всыпают просеянную муку и замешивают тесто. В него добавляют растопленное до густоты сметаны масло или жир и, хорошо промесив и слегка посыпав мукой, накрывают чистым полотенцем и ставят в теплое место для брожения. Через час-полтора, когда тесто поднимется, его обминают и снова ставят для брожения. Обычно тесто готово через 2,5—3 часа.

Если хозяйка задумала испечь большой пирог, гото-



вое тесто делят на два равных куска, каждый из них раскатывают в лепешку. Одну лепешку кладут на противень, на нее ровным слоем начинку и, прикрыв другой лепешкой, прищипывают края. После этого пирог должен «подойти», подняться в теплом месте. Верх смазывают взбитым с молоком яичным желтком или

крепким сладким чаем и ставят пирог в духовку на 30—40 минут. Когда пирог испечется, корку еще раз смазывают молочно-яичной смесью — для придания блеска.

Готовый пирог перекладывают на доску и накрывают полотенцем, чтобы он медленно остывал.

На 1 кг муки — 2 стакана молока или воды, 1/3 пачки дрожжей, 2 яйца, 3 ст. ложки масла (растительного или топленого), 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли.

Чтобы изделие долго не черствело, тесто готовят таким образом: 400 г сливочного маргарина и 1/2 пачки дрожжей разводят, как сказано выше, наливают 1/2 стакана молока, разбивают в него 2 яйца, добавляют 1—2 ст. ложки сахарного песка и щепотку соли. Замесив густое тесто, ставят его в теплое место.

Разрыхлители теста

Хорошее выпечное изделие невозможно приготовить без разрыхлителя — оно не пропечется, поскольку в плотное, неразрыхленное тесто слабо проникает тепло,

да и вид у такого пирога неприглядный — бледная либо черная потрескавшаяся корка, середина сырая. Жаль продуктов и затраченного времени.

Лучший разрыхлитель теста — дрожжи, которые используются для получения кислого (дрожжевого) теста. Под их воздействием в тесте образуются спирт и углекислый газ, разрыхляющий тесто и увеличивающий его объем.

Перед употреблением прессованные дрожжи разводят в теплой (не ниже 10 ° и не выше 50 °) воде. Если вода жесткая, лучше развести их на молоке, с добавлением 1 чайной ложки сахарного песка. (Сухие дрожжи, в последнее время получившие широкое распространение, перед употреблением смешивают с мукой.)

На 1 кг муки требуется 35—50 г дрожжей (1/3—1/2 палочки), в зависимости от вносимых компонентов. Чем больше сдобы (жиров, яиц, сахара), тем больше надо положить дрожжей. Хорошие «помощники» дрожжей в этом случае — кислое молоко, кефир, сметана. При отсутствии дрожжей для приготовления теста можно использовать пиво (1/2 стакана) или чуть забродившую сметану (1 стакан).

Для разрыхления пресного теста пользуются питьевой содой. При нагревании или вступлении в реакцию с кислотой (лимонной, уксусной) из соды выделяется углекислый газ, который и рыхлит тесто. Сода и кислоты идут также на приготовление кулинарных изделий, содержащих большое количество сдобы.

Соду равномерно смешивают с мукой, а кислоту (разведенную) выливают в жидкость или сдобу. Питьевую соду можно «погасить» в уксусной кислоте

(1 чайная ложка соды на 1 ст. ложку уксусной кислоты).

На 1 кг муки — 1/2 чайной ложки соды и 1/4 чайной ложки раствора лимонной кислоты. Если переложить в тесто соду, готовое изделие будет иметь специфический привкус и темно-желтый оттенок.

Вот рецепт разрыхлителя, который можно заготовить впрок: смешать 1 ст. ложку соды, 1 ст. ложку крахмала и 1 пачку лимонной кислоты (20 г). В изделие кладут 1 чайную ложку разрыхлителя.

изделия из дрожжевого теста

Рыбник

Традиционное карельское и вепсское блюдо, распространенное в крае повсеместно. Карелы (южные и средние) рыбник называют курником. Они заимствовали у русских форму курника (запеченную в тесте курицу) и его название.

Для рыбника готовят кислое (дрожжевое) тесто из ржаной или пшеничной муки. Пресное тесто очень ломкое, и во время выпекания из рыбы может вытечь сок.

Лепешку раскатывают толщиной в 1 см, на нее кладут свежую подсоленную рыбу, добавляют сливочное масло, заворачивают лодочкой, края защипывают и выпекают в духовке.

В северной Карелии пекут также открытые рыбники из свежей подсоленной рыбы. В этом случае в имеющееся отверстие наливают немного сметаны. Рыба в открытом рыбнике вкуснее, рассыпчатее.

В средней Карелии открытый рыбник обычно делают из жирной рыбы.



Финляндские карелы в рыб-

ник поверх рыбы кладут тонко нарезанный свиной жир.

Четырехугольный курник обычно делали из щуки и налима (резали рыбу на куски). Из щуки выпекали также рыбник треугольной формы. Из ряпушки иногда пекли круглый рыбник, оставляя сверху небольшой участок открытым.

Готовность закрытого рыбника определяли так: доставали изделие из печи и слегка встряхивали. Если в нем рыба «ходила» — значит, рыбник был готов. Его смазывали водой или репным квасом и закрывали полотенцем.

Верхнюю корку рыбника срезали — она заменяла хлеб. Недаром в народе говорили: «Huttu da kumiekkukuori on leibäl abu» — «Загуста да корка от рыбника — хлебу подмога».

Рыбный пирог

Старокарельское изделие

Распространено у северных карел, называвших рыбник рыбным пирогом.

Из хлебного теста раскатывали четырехугольную лепешку, на середину которой укладывали вычищенную и выпотрошенную рыбу (мелкую — целиком, крупную — кусочками). Сверху сыпали немного ржаной муки и клали слой свиных или бараньих шкварок, кусочки свежего или соленого мяса. Края лепешки загибали и защипывали.

В настоящее время рыбные пироги пекут без мяса, но шкварки или свиное сало иногда добавляют в начинку.

Рыбник из молок и печени налима (подорожник)

Блюдо, широко распространенное среди карельского населения восточной Финляндии.

Рыбники из молок и печени налима пекли обычно, когда был богатый улов этой рыбы. Молоки и печень предварительно подсаливали, отваривали в воде, размельчали, добавляли мелкокрошеный репчатый лук.

Из кислого теста делали небольшую лепешку, на середину которой клали начинку, а края защипывали. По форме изделие напоминало закрытый рыбник. Пирожки выпекали в печи, готовые смазывали водой и закрывали полотенцем. Такие рыбнички брали с собой в дорогу.

Рыбник из мойвы

У мойвы вынимают внутренности, отрезают голову и хвост, снимают с брюшка черную пленку — она горчит. Подготовленную рыбу хорошо промывают и чуть подсаливают. Нарезают репчатый лук кольцами. Вместо теста берут буханку черного хлеба (кирпичик), аккуратно отре-



зают верхнюю корку и вынимают мякоть. На дно полученной «емкости» кладут, чередуя, ряды мойвы и репчатого лука. Добавив немного маргарина или сливочного масла, можно и лаврового листа, поперчив, наполненную рыбой и луком буханку хлеба закрывают

отрезанной верхней коркой и залепляют шов тестом, сделанным из мякиша и воды. «Бока» буханки смазывают маргарином. Выпекают в духовке 40 минут. Подают рыбник горячим.

1 буханка хлеба, 1 кг мойвы, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль по вкусу, лавровый лист, перец.

Мясной курник

Прежде мясной курник готовили из сырого мяса или легкого. Кусочки мяса или легкого подсаливали и мелко резали. Из хлебного теста делали лепешку, на нее клали начинку, добавляли репчатый лук и, если мясо было нежирное, — растопленное масло, заворачивали тесто конвертом, смазывали сметаной или яйцом и выпекали в печи до готовности.

В наше время в отдельных деревнях мясной курник пекут из дрожжевого теста (мука пшеничная). Из него делают прямоугольную лепешку, кладут на противень, смазанный маслом. На половине лепешки размещают начинку, закрывают ее второй половиной и защипывают края. Смазав поверхность яйцом и сделав на ней ножом 3—4 небольших отверстия, выпекают в духовке до готовности.

Готовый курник достают из духовки, кладут на доску, смазывают сливочным маслом и закрывают пергаментной бумагой, а сверху — полотенцем.

Фарш: 300 г говядины, 300 г свинины, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Репный курник

Старокарельское и вепсское изделие

Тесто дрожжевое. В прошлом использовали хлебное тесто. Репу мелко крошили, для остроты добавляли редьку, посыпали ржаной мукой, солили, хорошо перемешивали и ставили в печь «солодить» — imittymäh. Остужали начинку, выкладывали на тесто, делали высокий закрытый пирог в форме рыбника. Такие пироги пекли в пост. В скоромные дни в пироги с репой (вареной, мелкокрошеной, подсоленной и присыпанной мукой) добавляли кусочки мяса и жира. Ели курник в охлажденном виде.

Пирог со шкварками

Тесто дрожжевое (хлебное) или пресное. Для начинки используют перловую кашу, сваренную на воде. В нее мелко крошат шкварки из бараньего, оленьего или говяжьего сала. Раскатывают лепешку и на нее укладывают фарш. По форме традиционный пирог напоминает рыбник.

После выпечки верх пирога смазывают маслом и закрывают полотенцем. Едят как в горячем, так и в холодном виде.

Раньше такие пироги пекли и с репной начинкой. Репу предварительно мелко крошили (строгали), выкладывали на лепешку из теста, подсолив и немного припорошив мукой. Сверху клали шкварки или мелко нарезанный жир.

В северной Карелии такие пироги пекут и в наше время из дрожжевого или пресного теста.

Начинка: 500 г жира кусочками, 2 стакана перловой каши или вареной репы, 1—2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Пирог с печенью

Тесто дрожжевое. Печень (легкие, почки) очищают от жира и пленок, отваривают в соленой воде, измельчают. Варят кашу (рисовую, перловую) на молоке, остужают ее и смешивают с измельченной печенью и жареным луком. На середину лепешки из теста кладут начинку и заворачивают края конвертом. Перед тем как ставить в духовку, смазывают взбитым яйцом или заваренным чаем.

Такой пирог считался праздничным.

Гороховые пироги

Из кислого теста (хлебного) делают небольшие лепешки, на середину их кладут начинку из вареного гороха с толокном. Можно добавить репчатый лук. Края лепешек соединяют и защипывают. Готовые пироги смазывают подсолнечным маслом.

Гороховые пироги обычно пекли в постные дни.

Пирожки с толокном

Кислое тесто раскатывают на небольшие лепешки (1/2 см толщиной). Толокно смешивают с простоквашей и сметаной, добавляют взбитое яйцо, подсаливают — и начинка готова. Ее кладут на середину лепешки, края соединяют и защипывают. Пирожки смазывают сметаной и выпекают в духовке.

Пирог с грибами

Старокарельское и вепсское изделие

Тесто дрожжевое (хлебное). Соленые грибы вымачивали в чуть подсоленной воде, а сухие вымачивали или отваривали в воде. Мелко нарезали те и другие, добавляли поджаренный на сливочном масле лук (можно положить рубленые яйца, сваренную на молоке перловую или рисовую кашу), все хорошо перемешивали.

Тесто раскатывали в прямоугольный пласт толщиной в 1 см. На одну половину укладывали начинку горкой (можно залить ее болтушкой из сырого взбитого яйца и муки), второй половиной раскатанного пласта прикрывали начинку и защипывали края. Верх смазывали яйцом или крепким чаем, делали ножом несколько небольших от-верстий в верхней корке, чтобы через них испарялась лишняя влага, и выпекали в печи.

В карельских и вепсских селах стряпали и маленькие пирожки с начинкой из соленых грибов.

Начинка: 100 г сухих грибов, 300—400 г соленых грибов, 2—3 луковицы, 3—4 яйца, 50 г сливочного масла, чашка крупы, 1 чайная ложка муки, соль по вкусу.

Колобы

В прежние времена карелки пекли колобы из кислого (хлебного) ржаного теста. Во многих деревнях их называли шаньгами. Современные хозяйки, как правило, готовят колобы из белой муки на дрожжах.

Тесто разделывают на небольшие лепешки, в середине пестиком образуют углубление, в которое кладут на-

чинку из картофельного пюре или манной каши. Края у лепешки не загибают. Сверху колоб смазывают сметаной и выпекают в духовке. Готовые колобы сдабривают растопленным сливочным маслом.

Тесто: 1 стакан теплого молока, 200 г маргарина, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 1/3 пачки дрожжей, 1 ст. ложка сахарного песка, соль.

Картофельное пюре: 1 кг картофеля, 1—2 яйца, 1/2 стакана горячего молока, 1/2 банки сметаны (100 г), 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Манная каша: 3 чайные ложки манной крупы, 3/4 стакана молока, 1/4 стакана воды, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Картофельный пирог (открытый)

Замешивают мягкое дрожжевое тесто, и пока готовят начинку, оно стоит в теплом месте.

Для начинки отваривают картофель (лучше в «мундире»), делают пюре (негустое). Тесто раскатывают, лепешку переносят на противень или большую сковороду, кладут картофельное пюре, края лепешки загибают. Сверху смазывают сметаной и выпекают в духовке.

200 г маргарина, 1 стакан молока, 1/2 пачки дрожжей, 1/2 чайной ложки соды, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

Кислопряженцы с молоком

Разводят на молоке опару, используя для этого треть муки, дрожжи и часть молока. Опару ставят для брожения в теплое место на 2—3 часа. Когда она начнет оседать,

добавляют молоко, сахар, соль, яйца, подогретую сметану, муку. Замесив тесто, вливают растопленное масло или маргарин. Ставят в теплое место на 2—3 часа. Когда тесто поднимется, его обминают и дают еще раз подняться.

Готовое тесто разделывают на лепешки, оставляют их на некоторое время, чтобы «расстоялись», и жарят на сковороде на топленом масле. Чтобы лепешки хорошо прожарились, делают ножом 2—3 разреза. Подают с горячим молоком.

600 г пшеничной муки, 1 банка (200 г) сметаны, 1 стакан молока, 1—2 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/3 палочки дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла (в тесто), топленое масло для жарения, соль по вкусу.

Пирог с брусникой

Тесто дрожжевое (кислое). Свежую или моченую бруснику смешивают с сахарным песком. По возможности добавляют апельсиновые цукаты, все перемешивают и кладут на раскатанную лепешку на противень. Края лепешки аккуратно загибают. Чтобы сок брусники не вытек, можно сверху ягоды посыпать крахмалом или присыпкой штрейзель.

Присыпка штрейзель: на тарелку кладут столовую



ложку муки, кусочек сливочного (лучше топленого) масла (20—30 г), 1 ст. ложку сахарного песка и все хорошо переминают руками. Можно добавить яичный желток. По-

лучаются мучнисто-масляные крошки, которыми и посыпают ягодные (очень сочные) пироги. Начинают посыпать пирог с углов, так как это наиболее уязвимые места для утечки сока.

Пирог с черникой

Карелки пекли пирог с черникой в праздник Маковеев день (14 августа) — проводы лета.

Тесто дрожжевое, кислое. Ягоды прежде варили, теперь многие хозяйки используют для начинки сырую чернику, смешанную с сахарным песком. Сверху чернику чуть присыпают картофельной мукой, особенно углы пирога, чтобы сок не вытек, но лучше присыпать штрейзелем.

Раньше пекли с черникой (брусникой) маленькие пирожки типа ватрушек. Начинкой служили мятые ягоды с сахарным песком.

Можно порекомендовать и такой рецепт черничного пирога. Чернику перебрать, вымыть в холодной воде, обдать кипятком в дуршлаге. Пересыпать ягоды сахарным песком и дать постоять 1,5—2 часа. Тесто годится как дрожжевое, так и песочное.

Состав песочного теста: 200 г сливочного маргарина, 2 желтка, 1 белок, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана муки.

Блины русские

Существует много рецептов блинов, однако принцип приготовления их одинаков, разница лишь в пропорции закладываемых продуктов.

В 800 г теплого молока или воды растворяют 20 г дрожжей, солят, добавляют желток и 500 г муки.

Все хорошо размешивают и ставят в теплое место на 2 часа. После этого кладут масло или маргарин (150—200 г), взбитый белок, размешивают и ставят еще на 2 часа, время от времени помешивая тесто. Перед выпеканием блинов в тесто вбивают 2—3 яйца и наливают чашку горячего молока. Готовое тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Важно, чтобы тесто не перестояло, иначе блины получаются кислые и бледные. Если же начать печь, не дав тесту добродить, блины будут пресные и не «кружевные».

Сковороду (чугунную) необходимо протереть растительным маслом и хорошо прокалить, так, чтобы пошел дымок. После этого еще раз протереть тряпочкой — и можно печь.

Готовое тесто половником или большой ложкой наливают на раскаленную, смазанную жиром сковороду и, наклоняя ее, распределяют тесто ровным слоем. Жарят блины с двух сторон.

Готовые блины смазывают маслом и, чтобы они сохранились теплыми, кладут в кастрюлю с крышкой, поставленную в таз с теплой водой. Под крышку хорошо положить чистое полотенце — оно впитает пар и блины не станут влажными.

В тесто для русских блинов многие хозяйки добавляют гречневую муку, примерно 1/3 часть — они получаются сухие и хрустящие.

начинки для пирогов

Диетологи считают, что при сочетании нескольких продуктов, например в кулебяках, организм человека

усваивает белки значительно полнее, чем при раздельном потреблении. Так, белок рыбы в среднем утилизируется на 58 процентов, рыбы в сочетании с картофелем — на 62—66, а если добавить еще и молоко, то на 67—69, яйцо — на 74—79 процентов. Учитывая это, в начинках для пирогов целесообразны сочетания риса и яиц, тушенной с молоком капусты и яиц, рыбы с картофелем, рыбы или мяса с рисом, луком, яйцом.

Начинка из рыбы с картофелем (закрытый пирог)

Рыбу отваривают, измельчают, заправляют перцем и солью. Картофельное пюре, заправленное молоком, сливочным маслом и жареным луком, кладут в начинке на рыбу.

500 г рыбы, 5 картофелин (средних), 2 луковицы, 1/2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Начинка из сушеных грибов с рисом

Сваренные сушеные грибы мелко изрубить, положить в грибы поджаренный мелко порубленный лук, перемешать и жарить 2—3 мин. Смешать грибы с вареным рисом, добавив соль и перец.

На 50 г сушеных грибов— 1 стакан риса, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного или растительного масла.



Начинка из соленых грибов

Соленые грибы промыть. Затем мелко порубить и прожарить с маслом. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук и смешать с грибами, добавив немного перца.

На 500 г соленых грибов— 1—2 ст. ложки растительного масла, 1—2 головки репчатого лука.

Начинка из моркови

Очищенную морковь нарезают крупными кубиками, заливают водой, чтобы она чуть покрывала морковь, солят по вкусу, накрывают крышкой и варят 20—30 минут до размягчения. Затем сливают воду, морковь мелко рубят или пропускают через мясорубку и перемешивают с маслом, мелко нарубленным яйцом, сахаром и солью.

250 г моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, соль.

Начинка из моркови со сметаной

Очищенную морковь мелко рубят ножом или пропускают через мясорубку, обжаривают в жиру до размягчения. Сливают жир и обжаривают в нем муку. Немного охладив поджарку, разводят ее сметаной. Затем соединяют морковь с мелко нарубленным крутым яйцом и мучной пассеровкой, добавляют сахар и соль по вкусу.

200 г моркови, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 чайная ложка сахара, соль.

Начинка из свежей капусты (закрытый пирог)

Нарезанную капусту обжаривают в масле до полуготовности, добавляют рубленые яйца, солят. Многие хозяйки перед жарением ошпаривают капусту кипятком, чтобы снять горечь. Можно капусту не жарить, а измельчить сечкой, дать немного постоять, посолить, хорошо отжать, добавить вареные яйца, 1 ст. ложку растительного масла — и начинка готова.

1 кг свежей капусты, 3 яйца, 4—5 ст. ложек сливочного масла, соль по вкусу.

Начинка из квашеной капусты (закрытый пирог)

Капусту отжимают. Если она очень кислая, добавляют свежую мелко нашинкованную капусту (250—300 г), вливают в нее растительное масло и тушат в кастрюле под крышкой до готовности. Затем добавляют поджаренный репчатый лук, круто сваренные измельченные яйца —и начинка готова.

1 кг квашеной капусты, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2—3 головки лука.

Начинка из мяса (закрытый пирог)

Отваренное мясо пропускают через мясорубку и смешивают с поджаренным луком, рублеными крутыми яйцами и несколькими ложками растопленного масла, затем солят.

Если фарш получается сухой, добавляют 2—3 ст. ложки бульона.

500 г мяса, 2—3 яйца, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Начинка из зеленого лука и яиц

Сваренные вкрутую и нарубленные яйца смешивают с мелко нарезанным луком, прибавляют растопленное масло, солят и перчат.

400 г зеленого лука, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Начинка из щавеля (весенний пирог)

Вымытый щавель нарезают, накладывают на раскатанное толстым слоем тесто и сверху посыпают сахарным песком.

Начинка из творога (открытый пирог)

В хорошо растертый или пропущенный через мясорубку творог добавляют сырое яйцо, сахарный песок, сливочное масло, изюм, лимонную или апельсиновую



цедру, ванилин, соль. Все тщательно перемешивают. Если начинку смазать взбитым со сметаной яичным желтком, ее поверхность лучше зарумянится и заблестит.

500 г творога, 1 сырое яйцо, 1/2 стакана сахарного песка, 50 г сливочного масла, цедра цитрусовых, изюм, соль и ванилин — по вкусу.

Начинка из ревеня

Очищенные от кожицы стебли ревеня нарезают кусочками и отваривают с сахаром. Жидкость сливают, из нее можно приготовить напиток, а ревень используют в качестве начинки.

Начинка из гороховой муки по-вепсски

Гороховую муку солят и смешивают со снегом. Взбивают до тех пор, пока она не увеличится в объеме. После этого используют ее для пирогов, пекут лепешки.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Сканцы

Традиционное праздничное блюдо карел и вепсов

В настоящее время почти забытое.

Сканцы готовили из ржаной или ячневой муки, просеянной несколько раз. Замешивали густое тесто на воде, просто-

кваше или снятом молоке, подсаливали. Из теста делали такие же лепешки, как для калиток. Из них раскатывали («скали») очень тонкие лепешки. Карелы говорили,







что хороший сканец, если подуешь, должен подняться над столом.

Пекли сканцы на углях перед устьем печи. Иногда угли разгребали и выпекали сканцы прямо на поду печи. (Сейчас можно использовать в этих целях сковороду.)

Готовые сканцы смазывали с одной стороны растопленным сливочным маслом и складывали стопкой. Начиняли их сваренной на молоке кашей уже в процессе обеда, когда суп был съеден.

Из печи доставали горшок с кашей, покрывали ею сканцы, затем сворачивали их по краям, и еще раз — пополам. Получалось подобие трубочки, которую обильно смазывали маслом. Когда ели сканцы, принято было переламывать их пополам, даже для себя. Того, кто этого не делал, считали жадным.

Ели сканцы, макая в растопленное сливочное масло или подогретую сметану. Запивали холодным молоком или творожным молоком — rahkamaido.

Калитки

Традиционная карельская и вепсская выпечка

Карельские женщины говорили: «Kalittoa — kyzyy kaheksoa» — букв.: «Калитка просит восьмерки». Чтобы испечь калитки, нужно восемь компонентов (мука, вода, простокваша, соль, молоко, масло, сметана и начинка — картофель, крупа, толокно).

Калитки пекли и пекут различной формы: круглые, овальные, четырех-, пяти-, шестиугольные и даже семиугольные. Края либо защипывали — отсюда на-



звание «šipai-niekku, rypitetty», — либо загибали на 4—7 углов. Для приготовления теста в миску наливают 1 стакан

для приготовления теста в миску наливают 1 стакан простокваши (ее можно заменить свежим молоком или сметаной), добавляют немного воды, соль и хорошо размешивают. Затем всыпают муку, лучше ржаную, и замешивают густое тесто. Если ржаной муки нет, тесто можно приготовить из черного хлеба. Корку срезают, а мякоть заливают кефиром или сметаной, дают постоять.

Замешивают тесто и с пшеничной мукой, затем выкладывают его из миски на доску и продолжают месить до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам и доске. Дают тесту немного постоять и после этого скатывают в колбаску, отрезают от нее одинакового размера кусочки, делают шарики, а из них — небольшие лепешки (7—8 см в диаметре), которые, присыпая мукой, укладывают в стопку, чтобы тесто не высохло.

Из стопки берут по одной лепешке и раскатывают тонкие сканцы, толщиной 1—1,5 мм и диаметром 30—35 см. Готовые сканцы также укладывают друг на друга. Чтобы они не слиплись, их слегка присыпают мукой.

Начинка может быть из крупы (вареной или моченой), толокна, картофельного пюре. Крупяную начинку готовят

из ячневой и пшенной крупы. Ячневую крупу не отваривают, а с вечера замачивают в простокваше с небольшим количеством» топленого масла. К утру она становится мягкой и чуть кисловатой на вкус. Чтобы калитки не были кислыми, иногда добавляют пресное молоко. Ячневые калитки хороши тем, что они вкусны и в холодном виде.

Пшено для калиток промывают, отваривают в молоке, солят и добавляют сливочное масло. Каша должна быть вязкой. Начиняют калитки и рисовой кашей, сваренной на молоке, а также толокном, густо смешанным со свежей подсоленной простоквашей или сметаной.

Картофельное пюре для начинки делают обязательно из картофеля, сваренного в «мундире». Горячий картофель быстро очищают, разминают толкушкой, добавляют горячее молоко, сметану, соль, яйца (желтки), сливочное масло. Пюре должно быть не очень густым.

Олонецкие и тихвинские карелы и вепсы пекут калитки с творогом.

Прежде, когда у хозяйки начинка кончалась, а сканцы еще оставались, на скорую руку делали räpsö — ячменную муку тонкого помола смешивали с простоквашей, молоком или сметаной и этой массой начиняли сканец.

Сканцы защипывают или края загибают, смазывают подсоленной сметаной, смешанной с сырым желтком, и выпекают в духовке 10—15 минут. Калитки, пока они горячие, обильно смазывают сливочным маслом.

Если кто-либо из соседей приходил в дом в тот момент, когда хозяйка, достав из печи калитки, смазывала их маслом, он должен был произнести: «Kaunehet keät voitajalla»,

что букв. означает: «Красивые руки намазывающей». Хозяйка отвечала: «Tule, ota voitajasta», что значит: «Иди, возьми намазанный».

Калитки пекли по воскресеньям, а также в праздничные дни. Ели их с ухой, супом, молоком.

Картофельные калитки никогда не готовили для поминального обеда. Объясняется это, видимо, тем, что картофель — довольно поздняя культура в Карелии.

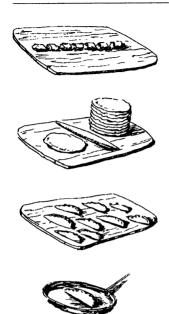
Калитки и в наше время очень популярны в крае. Их делают повсюду, и не только карелки, но и представители других народов, живущих в Карелии.

Пироги для зятя («свательные» пироги)

Традиционное обрядовое блюдо карел и вепсов

Жарили такие пироги, когда в дом приходили сваты. Первый сканец должна была раскатать невеста. Ей всячески мешали. Сваты и жених подбрасывали в тесто щепочки, чтобы испортить изделие. Считалось, что только в этом случае сватовство будет удачным. «Свательными» пирогами угощали зятя, когда он приезжал в гости к теще, отсюда их другое название — «пироги для зятя». Не случайно карельская пословица гласит: «Кип on vävy kois, siit on seinät vois» — «Когда зять в доме, стены в масле». «Пирожным» зятем, в отличие от «загустного» (соседского), называли дальнего (милого) зятя.

Пироги для зятя подавали на стол и строителям дома, когда был готов сруб. В некоторых карельских деревнях их пекли из муки нового урожая после того, как



был сжат последний сноп.

Существует много вариантов пирогов для зятя. Мы предлагаем три из них.

1. Готовят пресное тесто. Взбивают 1 яйцо, добавляют 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложку сахарного песка, щепотку соли. Можно положить немного сливочного масла или маргарина, но в меру, иначе пироги не получатся хрустящими.

Замешивают густое тесто, скатывают его в колбаску и дают постоять 10—15 минут. Затем колбаску раз-

резают на одинаковые по размеру кусочки, из которых делают небольшие лепешки (как в калитках), складывают их в стопку и начинают раскатывать. Сканцы должны быть очень тонкими. Готовые сканцы (их получается 18—20 штук) складывают на столе. Половину каждого из них посыпают сахарным песком и закрывают второй половиной. Края аккуратно обрезают блюдцем (можно их просто защипать).

Жарят на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Такие пироги иногда называют пряженцами или сладкими (mageapiirat). Начинкой для пряженых пирогов могут быть и сваренная на молоке рассыпчатая пшенная каша, вязкая рисовая каша с вареным яйцом и густая кашица из толокна со сметаной. Тверские карелы используют также капустную начинку или творог.

Изделие широко распространено и в настоящее время.

2. Готовят не очень сдобное тесто для пирогов с крупяной начинкой. Технология изготовления в целом, как в предыдущем рецепте, но сканцы делают более толстыми. Рецептура такова: 1 яйцо, 1 стакан воды, мука, соль.

Для начинки — 1/2 стакана риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, соль по вкусу.

3. Готовят тесто для хрустящих пирогов. 100 г сливочного масла рубят на доске с мукой до мелкой крошки, затем складывают в миску и заливают 1/2 стакана подсоленного кипятка. Замешивают густое тесто, скатывают его в жгут, а дальше поступают, как описано в первом варианте.

Косовик

Традиционное праздничное блюдо

Широко распространено в средней и южной Карелии и в настоящее время. Его готовят из двух слоев — картофельной лепешки и блинов с начинкой.

Картофель варят в «мундире», чистят, мнут толкушкой, солят, добавляют масло, яйцо, молоко и немного белой муки. Можно замесить крутое тесто из ржаной или пшеничной муки и раскатать лепешку толщиной 1 см.



Блины пекут загодя. Для начинки варят рассыпчатую пшенную кашу. В качестве начинки могут служить также толокно, ячневая каша, творог, черничное и брусничное варенье.

На картофельную лепешку, смазанную маслом, кладут блин, на половину блина — начинку, которую прикрывают второй, половиной, сверху — снова блин с начинкой, и так 4—5 раз. Затем все накрывают второй половиной картофельной лепешки и защипывают края. Смазывают сметаной и запекают в печи (духовке).

Изделие получается полукруглой, «косой» формы, отсюда и название.

Едят в теплом и холодном виде.

1/2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока.

Рядовик

Готовят это изделие, как и косовик, но прежде коржи делали из ржаного пресного теста, а теперь — из пшеничной муки. Нетолстый корж укладывают на обильно смазанную маслом сковороду, на него — блин, сверху — тонкий слой каши (ячменной, пшенной, рисовой, манной) или толокна, смешанного со сметаной (можно ягоды —



бруснику с сахаром, чернику); так несколько рядов. Все это закрывают второй лепешкой, защипывают края и выпекают в духовке до готовности.

Постные пироги

Старокарельское постное изделие

Тесто готовили, как для калиток, раскатывали сканцы удлиненной (овальной) формы. Начинкой слу-



жила kohahus — кашица, которую делали из ячневой муки на закваске из хлебной квашни. Замешивали поздно вечером, чтобы закваска не перекисла. Утром подбавляли еще немного муки и начиняли сканцы. Края защипывали, как у калиток, или загибали с удлиненных концов.

Пекли в печке. Готовое изделие смазывали подсолнечным или конопляным маслом.

Крендель

Крендели делали как из пресного, так и из кислого теста. Для пресного теста на свежем молоке разводили хорошо просеянную ячменную муку, добавляли 2—3 яйца, солили и замешивали густое тесто, из которого на доске делали жгут. Разрезали на равные кусочки и из них скатывали небольшие жгуты. Складывали их рядом, изгибали — получался крендель. Его опускали в кипящую подсоленную воду, варили 2—3 минуты, затем доставали, клали на засыпанный мукой лист и ставили в печь.

Технология изготовления кренделей из кислого (хлебного) теста аналогична описанной.

Крендели брали с собой в дальнюю дорогу или на работу в лес. Они долго не черствели.





Блины

Традиционное изделие карельской кухни. Блинами угощали зятя, нередко их готовили специально для него. Блины с начинкой пекли обычно в праздничные дни.

В настоящее время блины стали повседневной пищей, но пекут их из пшеничной муки и без начинки.

Карельская пословица гласит: «Кугzy kyzyy kuuzi», — что букв. озна-

чает: «Блины просят шестерки», то есть шести компонентов: муки, простокваши, масла, молока, воды и начинки.

Южные карелы делали блины из хорошо просеянной овсяной муки, северные — из ячменной. Тесто разводили на простокваше, молоке, но чаще на воде, без соли, жидкое (его долго мешали). Блины пекли тонкие на сковороде, которую ставили на угли.

Готовые блины выкладывали на тарелку стопкой либо складывали их уголками, согнув пополам и опять перегнув вдвое.

Ели блины с ячневой кашей, сваренной на молоке. Кашу клали на половину блина, закрывали другой половиной, опять накладывали начинку и еще раз складывали блин либо сворачивали трубочкой. Макали в растопленное сливочное масло или в сметану.

Блины без начинки пекли на завтрак в любой день.

В пост блины пекли на растительном масле.

Пирожки из творога

Старинное обрядовое изделие

Обычно пекли к Петрову дню (12 июля) — началу сенокоса. Делали творожную пасту (с. 81). Из нее раскатывали маленькие лепешки и запекали на сковороде либо на листах в печи. Там их немного подсушивали. В таком виде они долго сохранялись. Их брали на сенокос — они очень сытны (калорийны).

В некоторых деревнях (Кондопожский район) пирожки из творога не выпекали, а сделанные из творожной пасты небольшие шарики складывали на «пирожную» доску и ставили в холодное место. Ели не разогревая.

Рассыпчатые пирожки

Простое и быстрое в приготовлении блюдо. 200 г размягченного маргарина (ни в коем случае не растапливать!) разминают, добавляют 200 г сметаны и 2 стакана муки, солят и замешивают густое тесто. Неплохо поставить его на 1—2 часа на холод, но при отсутствии времени можно обойтись и без этого.

Делают небольшие лепешки и начиняют их капустой (свежей, жареной), рыбой, яблоками, мясным фаршем. Края защипывают. Каждый пирожок смазывают взбитым с молоком яичным желтком и выпекают в нагретой духовке 10 минут.

Существует и другой способ приготовления пресного теста. 1—2 яйца заливают молоком, чтобы получился полный стакан жидкости, солят. На разделочную доску горкой

насыпают муку, на нее кладут 200 г сливочного маргарина и рубят его до получения мелкой крупки, поливая содержимым стакана. Образуется полугустое тесто. Его замешивают, добавляя муку, и ставят на 2 часа в холод.

Раскатывают большую лепешку, нарезают стаканом кружочки и начиняют их приготовленным фаршем. Выпекают в духовке.

Готовые пирожки нельзя закрывать полотенцем — они размокнут и утратят рыхлую структуру.

«Заячьи шкурки»

Очень распространенное среди финского населения Карелии кулинарное изделие.

Если остался вареный картофель, можно испечь из него вкусные пирожки. Картофель толкут, добавляют немного пшеничной муки, солят, делают лепешки и начиняют их жареной капустой. Края защипывают и выпекают в духовке. Можно жарить такие пирожки на сковороде.

Картофельные пирожки

Сваренный картофель протирают, добавляют слегка подсушенную муку, соль, яйца. Замешивают тесто и разделывают лепешки. На середину каждой лепешки кладут рассыпчатую пшенную кашу, заправленную сливочным маслом. Можно начинить картофельные пирожки грибами (сушеными, предварительно отварив, или солеными). Края лепешки соединяют, прищипывают. Пирожки смазывают яйцом и выпекают до готовности.

изделия из сдобного теста

Карельский торт («Столетний»)

Для изготовления коржей требуется 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 стакан сахарного песка, 1 чайная ложка соды, погашенной в уксусе, соль по вкусу. Все это тщательно растирают, всыпают муку и замешивают густое тесто. Из него скатывают жгут и делят на 13 частей. Каждую часть раскатывают в тонкий сканец величиной с большую тарелку и выпекают в духовке.

Для приготовления крема 1 стакан сметаны растирают с 1 стаканом сахарного песка. Готовые коржи смазывают поочередно сметаной и брусничным или клюквенным вареньем и кладут друг на друга. Готовый торт закрывают пергаментом, сверху кладут небольшой груз, который держат в течение ночи. Утром украшают.

«Торт без печки»

Молоко кипятят, чуть остужают. В горячем молоке смачивают одну сторону печенья (на такой торт нужно 3 пачки любого, только не круглого печенья) и кладут сухой стороной вниз на поддон. Когда одна пачка уложена, сверху кладут слой творога, смешанного со стаканом сахарного песка и яйцом, затем опять слой печенья — только теперь обмакивают его в молоке полностью, — снова слой творога и наконец — третий слой печенья, смоченного, как и первый, с одной стороны, но укладывают его так, чтобы верх был сухим.

Все это заливают глазурью. Ее можно сделать из шоколадных батончиков (200 г) — настрогать их, добавить 1 чайную ложку сахарного песка, 1 чайную ложку молока и 1 чайную ложку сливочного масла. Все это перемешать, вскипятить, остудить и вылить на печенье.

Хорошо такой торт поставить на ночь в холодильник. Прослойкой кроме творога может служить сливочный крем (100 г сливочного масла и 1/2 банки сгущенного молока или 100 г масла и 1/2 стакана сахарного песка и т.д.).

«Чайный» торт

1 стакан охлажденной свежей чайной заварки, 3 ст. ложки сиропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сахарного песка, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом, 3 стакана муки. Все перемешать. На сковороде выпечь корж.

Можно разрезать его слоями и каждый слой пропитать или украсить корж сверху (кремом, ягодами и т.д.).

Торт «Пай»

Муку и масло порубить ножом, чтобы образовалась маслянистая крупа, влить сметану, смешанную с солью, и быстро замесить тесто. Выложить его на смазанный маслом глубокий противень ровным слоем, прижимая пальцами. Поставить в хорошо нагретый духовой шкаф и слегка подпечь. Когда тесто зарумянится, вынуть его, смазать яблочной начинкой и сверху залить ровным слоем бисквитного теста. Снова поставить в духовой шкаф, убавив огонь.

Когда бисквит зарумянится и пропечется, вынуть торт, порезать на листе горячим ножом на квадраты, посыпать сахарной пудрой. Лопаткой переложить куски торта на блюдо или в кастрюлю, плотно закрыть крышкой. Держать на холоде.

Для песочного теста: мука 450 г, сливочное масло или маргарин 200 г, сметана 1 стакан, соль 1 ч. ложка.

Для бисквитного теста: яйца 4 шт., сахар 200 г, мука 150 г, яблочный конфитюр или пюре 2 стакана, сахарная пудра 250 г.

Торт «Муравейник»

4 желтка смешивают с 3/4 стакана сахарного песка, добавляют 300 г размягченного сливочного масла, все тщательно перемешивают. Из двух стаканов воды варят кофе (3 ст. ложки), можно использовать растворимый кофе (2 ст. ложки), кипятят 10 минут. Затем осторожно, по одной чайной ложке, вливают его в крем, взбивая. Кофе должен быть все время горячим (но без гущи).

«Карельские снежки» (безе) обмакивают в крем и выкладывают на блюдо горкой. Оставшимся кремом смазывают «Муравейник» и сверху посыпают измельченными орехами. Расход «карельских снежков» — 350 г. Торт должен некоторое время постоять в холодильнике.

А вот другой вариант «Муравейника». Замешивают крутое тесто и кладут его в холодильник на 1—2 часа. Делают нетолстый корж, укладывают его на смазанный маслом противень и выпекают в духовке до готовности. Остудив, измельчают на крошки, смешивают с кремом и полученную



массу выкладывают на блюдо горкой, сверху присыпают ее наструганным на крупной терке шоколадом.

Тесто: 200—250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахарного песка, 2 стакана муки, соль по вкусу.

Крем: 1/2 банки сгущенного кофе или какао растирают с 200 г размягченного сливочного масла.

Существует и более простой рецепт изготовления торта. Замешивают крутое тесто из двух яиц, 1 пачки сливочного маргарина, 1 стакана сахарного песка, щепотки соли и 1 чайной ложки разрыхлителя. Тесто пропускают через мясорубку, разбрасывают крупинками на лист, ставят в духовку и выпекают до готовности (пока не зарумянится). Готовую «крупку» (половину нормы) кладут в миску, смазанную жиром, заливают банкой сгущенного молока и слегка утрамбовывают. Затем миску опрокидывают,

Перед употреблением торт нарезают на кусочки и кладут их лопаточкой на тарелку.

горку посыпают крупкой с орехами и ставят на холод.

Вторую половину «крупки» можно сложить в банку для следующего торта.

Розанцы (хворост)

Изделие получило широкое распространение у карел. Обычно розанцы пекут на большие праздники и, как правило, на Новый год. Для их изготовления берут 5 яичных

желтков и белок от одного яйца, взбивают вилкой, добавив 1 ст. ложку сливок (или водки, а еще лучше — то и другое), на кончике ножа — питьевой соды, 2— 3 чайные ложки сахарного песка, щепотку соли, и замешивают кругое тесто. Из него раскатывают сканцы, желательно очень тонкие.

В алюминиевой кружке или кастрюльке с ручкой разогревают подсолнечное масло или растительный жир (можно смесь) и начинают жарить розанцы. Жиру должно быть больше половины посудины. На сканце делают 3—4 разреза на одинаковом расстоянии друг от друга, деревянной палочкой «набирают» через разрезы сканец на конец палочки и опускают в кипящее масло, не отделяя от палочки, которую следует держать вертикально и с ее помощью вращать сканец в масле, чтобы он принял форму цветка. Как только розанец начнет розоветь (на это потребуется не более минуты), его осторожно достают из кастрюли, дают стечь лишнему жиру и перекладывают изделие на тарелку для остывания.

Когда все розанцы испекутся (должно быть 18—20 штук), их располагают на большом блюде и каждый розанец посыпают сахарной пудрой.

Кекс по-карельски

Очень простое и быстрое в изготовлении изделие.

Стакан сахарного песка растирают с 2 яйцами добела, добавляют стакан муки, банку сметаны (200 г) или 200 г маргарина (растопленного) и чайную ложку разрыхлителя. Хорошо взбивают массу, солят, вливают в форму и выпекают 15 минут в духовке на умеренном огне.

Пирожки-печенье из творога

200 г размягченного маргарина смешивают с 200—300 г творога и 2 стаканами муки, солят, добавляют 1 чайную ложку разрыхлителя (или уксус с содой — 1/2 чайной ложки). Массу разминают руками, скатывают в комок и ставят на 1—2 часа в холодильник (лучше в морозилку). Затем раскатывают тесто в жгут, делают небольшие лепешки, каждую посыпают сахарным песком, складывают лепешку вдвое, опять посыпают песком и еще раз складывают. Слегка прищипывают края и выпекают в духовке.

Сдобные сухарики

Изделие «капризное», не всегда выходит удачным, но если положить все компоненты в надлежащем порядке, получатся вкусные и рассыпчатые сухарики.

250 г размягченного сливочного маргарина (лучше 150 г маргарина и 100 г топленого или сливочного масла) растирают добела с 3 желтками, 1,5 стакана сахарного песка. Чем больше времени затрачено на эту процедуру, тем вкуснее изделие. В уксусе гасят неполную чайную ложку соды, дают немного постоять, а затем выливают в растертую массу, солят и хорошо перемешивают, добавляют 200 г сметаны (можно ее заменить майонезом), 100 г изюма и снова все перемешивают.

Тесто должно быть чуть больше средней густоты. Из него скатывают 4 жгута по длине противня, смазывают их заваренным чаем или взбитым с молоком желтком, и ставят в духовку. Готовность жгутов определяют, проко-

лов один из них спичкой. Если она сухая — изделие готово.

Противень достают из духовки, а огонь не выключают. Нарезают жгуты на небольшие ломтики, снова укладывают на противень и ставят в духовку на слабый огонь, чтобы сухарики подрумянились и подсохли.

Сдобные сухарики лучше хранить в эмалированной кастрюле с крышкой. На дно кладут чистую тряпочку.

Торт «Ночка»

Торт «Ночка» хорош тем, что включает в себя немного жиров и несложен в изготовлении.

В стакан тертой с сахаром черной смородины всыпают чайную ложку соды. В течение 15 минут периодически помешивают смородину, чтобы она «погасила» соду.

В другой посуде разводят 1 стакан молока, 3 яйца, 1 стакан сахарного песка и 2 стакана муки, солят и все тщательно перемешивают, а затем соединяют с черной смородиной. Получается негустое тесто, которое надо разделить на 3 части и поочередно выпекать в высокой сковороде в горячей духовке до готовности.

Банку сметаны (200 г) растирают с 1/2 стакана сахар-

ного песка. Испеченные коржи густо смазывают сметаной и складывают стопкой. Верхний корж смазывают только с нижней стороны, а сверху заливают глазурью.

Для глазури смешивают 1/2 стакана сахарного песка,



1 ст. ложку молока, 1 ст. ложку какао, 1 ст. ложку сливочного масла, ставят на огонь и кипятят в течение 30 секунд.

Торт «Птичье молоко»

125 г маргарина рубят со стаканом муки. Взбивают 1 стакан сахарного песка с 3 яйцами, добавляют 1 ст. ложку водки, 1 ст. ложку какао, 1/2 чайной ложки соды, щепотку соли. Полученную массу выпекают в духовке 15—20 минут.

Для крема требуется 2 тонких стакана молока и 3 ст. ложки манной крупы. Крем варят на медленном огне 10 минут, помешивая. Размягченное сливочное масло (300 г) растирают с 1 стаканом сахарного песка и понемногу добавляют, помешивая, в остуженную кашицу. Неплохо положить и натертый на терке лимон с цедрой.

Испеченную лепешку покрывают кремом (можно корж разрезать вдоль и начинить кремом), заливают глазурью и ставят в холодильник.

Пирог ягодный со взбитым белком

Отделенные от белков желтки тщательно растирают с сахарным песком, добавляют майонез (сметану), размягченный маргарин, муку и разрыхлитель (гашеная сода). Массу тщательно вымешивают и выкладывают на смазанную жиром сковороду. Сверху кладут ягодную начинку (свежие ягоды, варенье) и выпекают пирог в духовке до полуготовности. Затем вынимают его из духовки, заливают взбитыми с песком белками и допекают.

Для теста: 3 желтка, 1/2 стакана песка, 2 ст. ложки майонеза (сметаны), 100 г масла (маргарина), 200 г му-ки, 1/4 чайной ложки соды.

Для заливки: 3 белка + 1/2 стакана песка.

Печенье из толокна

Старинная карельская выпечка

Толокно домашнего производства размешивали в сметане, сливках, простокваше, добавляли соль, давали тесту подойти. Затем выкладывали его на стол, хорошо уминали, раскатывали лепешку толщиной с палец и стаканом вырезали кружочки теста, которые обильно смазывали сливочным маслом и выпекали в печи. Готовили такое печенье по праздникам.

Печенье из ржаной муки

В подготовленную посуду разбивают 2 яйца, всыпают 3 ст. ложки сахарного песка и хорошо размешивают, добавив 50—60 г растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку разрыхлителя (или соды, смешанной с мукой). Затем всыпают 2 стакана ржаной муки и замешивают крутое тесто. Раскатав его тонким слоем и смазав поверхность яичным желтком, выемкой или стаканом нарезают кружочки, кладут на противень и выпекают в духовке.

Печенье из ржаной муки пекли по праздничным дням.



Сухое печенье

100 г масла (или сливочного маргарина) растирают с 3/4 стакана молока, 1/2 стакана сахарного песка, 1/2 чайной ложки соды. В полученную массу всыпают 1 стакан пшеничной муки

и 2 стакана картофельной муки, замешивают крутое тесто, которое на 1—2 часа ставят в холодильник.

Раскатывают лепешку толщиной менее 1 см, вырезают стаканом или специальными формочками кружочки, вилкой делают наколки. Печенье укладывают на смазанный маслом лист и ставят в духовку на умеренный огонь.

Получается сухое, рассыпчатое печенье, которое может долго храниться.

Печенье «Столетнее»

Масло растереть, прибавляя понемногу сахар и яйца, затем всыпать картофельный крахмал и ванильный сахар. Замесить тесто и выложить небольшими кусочками на смазанный жиром противень, посыпать сахаром и орехами. Выпекать в духовом шкафу 30 минут.

Крахмал 120 г, сливочное масло 60 г, сахар 150 г, яйца 3 шт., орехи 100 г, ваниль.

Печенье «Домашнее»

3 стакана муки, 3/4 стакана сахарного песка, столько же кислой жидкости (морс брусничный, клюквенный), 1 чайная ложка соды, 7—8 ложек растительного масла. Замешать тесто. Отрывать от него кусочки — и на противень. Посыпать сверху сахарной пудрой.

Печенье «сырное»

Плавленые сырки натереть на терке, добавить сливочного масла (или маргарина), погашенной в уксусе или лимонной кислоте соды, муки. Все хорошо замешать. Небольшими палочками выкладывать на противень и выпекать до готовности.

2 плавленых сырка, 200 г сливочного масла (маргарина), 2—2,5 стакана муки, сода, уксус (лимонная кислота).



ОВОЩНЫЕ

Набор выращиваемых карелами овощей был невелик. Очень широкое распространение имела репа, которую заготовляли впрок в больших количествах и употребляли в пищу в сыром, вареном, пареном

и вяленом виде. Для жителей Карелии репа была «вторым хлебом», а детям еще заменяла и лакомство.

Репа незаслуженно забыта в наши дни, а ведь это один из полезнейших продуктов. В ней содержатся набор витаминов С, В, B_2 , РР, провитамин А, соли калия, натрия, кальция, железа, магния и фосфора. В состав репы входят углеводы. Клетчатка, которой относительно много в репе, усиливает перистальтику кишечника.

Второе место среди овощей занимал лук. О нем говорили в народе: «Лук — от всех недуг». В пищу использовали как саму луковицу — репку, так и зеленые листья — перья.

Репчатый лук содержит (в среднем) 85 процентов воды, 7,5— сахара, 2,5— белков, 0,8— клетчатки, 0,7 процента

Печеная репа

Старокарельское постное блюдо

Репу или брюкву сначала помещали в печь (можно в духовку) целиком, затем печеную репу доставали, очищали, крошили, добавляли растительное масло и толок-

БЛЮДА

минеральных веществ, витамины С и В,. В зеленом луке витамина С гораздо больше, чем в репке.

В Карелии известен суйсарский и кончезерский желтый лук, который очень хорошо растет, дает богатый урожай и прекрасно хранится. Жители деревень Суйсарь и Кончезеро давно культивируют лук.

Из других овощей карелы выращивали редьку, брюкву, из бобовых — горох.

Картофель получил распространение в Карелии лишь в 40-х годах XIX столетия, а к началу XX столетия он уже занял важное место среди выращиваемых овощей и корнеплодов.

Позже, в послереволюционные годы двадцатого столетия, в южной Карелии на Олонецком равнине стали сеять в небольших количествах морковь и капусту.

В предвоенный период на территории Карелии ассортимент выращиваемых овощей и корнеплодов значительно увеличился. В меню населения, кроме перечисленных выше овощей, вошли огурцы, томаты, редиска, белокочанная и цветная капуста, зелень (укроп, петрушка, сельдерей и т.д.), чеснок.

но, немного воды, солили и запекали в печи. На столе клали в репу измельченную редьку, которая придавала блюду особый вкус.

Пареная репа

Старокарельское блюдо

Вымытую репу очищали, нарезали на небольшие кусочки и клали в чугунок. Наливали в него немного воды, плотно закрывали крышкой и ставили в печь париться.

Готовую репу доставали из горшка, остужали и ели холодной, макая в толокно или овсяную муку, прожаренную ржаную муку или отжимки от конопляного семени.

Репу или брюкву можно приготовить таким способом и на газовой плите.

1 кг репы, 1 стакан воды, 1/2 стакана толокна.

Сушеная репа

Старокарельское и вепсское блюдо

Пареную репу — padahaud — сушили в печке и из нее затем варили жидкий напиток типа компота, заваривали квас, дети сосали ее вместо конфет.

Репная каша с перловой крупой

Репу или брюкву очищают, моют, нарезают небольшими кусочками, складывают в кастрюлю и солят. Добавляют замоченную заранее перловую крупу, ставят на плиту и варят на слабом огне до полуготовности. Перед тем как ставить в духовку, кашу размешивают, кладут подсолнечное или сливочное масло.

Подают с холодным молоком.

1 стакан крупы, 2,5 стакана воды, 4—5 репок или 1—2 брюквы, 2 ст. ложки растительного масла или 2 ст. ложки сливочного масла.

Брюквенная каша

Вымытую и очищенную брюкву нарезают небольшими кусочками и отваривают в подсоленной воде до готовности. Затем делают пюре, добавляют разведенную в холодном молоке или сливках муку, ставят на слабый огонь и варят 10—15 минут, непрерывно помешивая. Сняв с огня, кладут сливочное масло, перемешивают и подают на стол в теплом виде.

500 г брюквы, 1 л воды, 1/2 стакана любой муки, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка соли.

Брусника в репе

У очищенной и вымытой крупной репы вырезают ножом углубление, смазывают его сливочным маслом или маргарином и заполняют брусникой, смешанной с сахарным песком. Из ржаной муки делают лепешку, плотно обертывают ею репу, тесто смазывают маслом, ставят в духовку и выпекают до готовности. Если нет ржаной муки, можно использовать фольгу.

Подают на стол в теплом виде.

Репа фаршированная

Репу моют, срезают корешок и головку, очищают от кожуры и варят до полуготовности. Затем осторожно

удаляют сердцевину, оставляя тонкие стенки. Углубление заполняют начинкой, поливают сметаной, посыпают сухарями и тертым сыром, запекают в духовке. Перед подачей посыпают зеленью.

Начинка. Мякоть репы рубят, добавляют мелко рубленный и обжаренный лук, отваренный рис.

Репа очищенная 3—4 шт., сметана 0,5 стакана, сухари 1 ст. ложка, сыр 20 г, масло сливочное 3—4 ст. ложки, зелень.

Начинка: лук репчатый 1 шт., масло 2 ст. ложки, мякоть репы, 1/4 стакана риса, соль, перец по вкусу.

Картофель печеный

Подбирают клубни одинакового размера, моют и обсушивают полотенцем. Каждый клубень разрезают на две равные части и укладывают на решетку для духовки. Картофель сверху чуть солят и посыпают мелко нарезанным чесноком. Подают горячим, со сливочным маслом.

Печеный картофель полезен при болезнях сердечнососудистой системы: в нем содержится калий, необходимый для питания сердечной мышцы.

Картофельные котлеты

Отваривают вычищенный картофель, сливают воду и, посолив, делают толкушкой пюре. После охлаждения (до 50—60°) добавляют яйца, ложку сливочного масла, обжаренный репчатый лук, хорошо перемешивают все

это и выделывают котлеты, которые панируют в муке или сухарной крошке и обжаривают с обеих сторон в жире или подсолнечном масле.

Подают со сливочным маслом, сметаной или грибным соусом.

1 кг картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 4 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Картофель, запеченный с грибами

Картофель чистят и режут ломтиками. Мелко нарезанные свежие грибы и лук, подсолив, тушат на масле (маргарине). В форму, смазанную жиром, укладывают слоями картофель, грибы с луком, мелко нарезанный чеснок и снова слой картофеля. Сверху смазывают маслом и запекают до полуготовности картофеля. Потом заливают смесью молока со взбитыми яйцами и допекают.

Подавать с салатами.

750 г картофеля, соль, 80 г масла (маргарина), 250 г свежих грибов, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 чашка молока, 2 яйца.

Морковь, тушенная с луком

Очищенную и вымытую морковь натирают на крупной терке, слегка обжаривают на подсолнечном масле. Лук нарезают, тоже обжаривают. Морковь и лук укладывают в кастрюлю, добавляют томатную пасту, сахарный песок и солят.

Ставят на слабый огонь и тушат.

Подают в горячем и холодном виде как гарнир к мясным и рыбным блюдам, отварному картофелю, а также как самостоятельное блюдо.

1 кг моркови, 5—6 луковиц, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 чайные ложки сахарного песка, соль по вкусу.

Салат из редьки с зеленым луком

Очищенную и вымытую редьку нарезают тонкими кусочками, солят, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, рубленые крутые яйца, заливают сметаной и перемешивают.

Другой вариант: редьку нарезают или натирают на крупной терке, солят и заправляют подсолнечным маслом и репчатым луком. Прежде карелы добавляли в редьку квас или закваску из квашни.

1 редька, 200 г лука, 2 яйца, банка сметаны (200 г), соль, зелень по вкусу.

Салат из репчатого лука

Лук нарезают кольцами, ошпаривают кипятком, чтобы удалить горечь, отжимают и охлаждают, посыпают сахарным песком, заправляют растительным маслом или майонезом, солят. Можно добавить сваренные вкрутую яйца и сок лимона.



2 луковицы, 1/2 чайной ложки сахарного песка, 1 ст. ложка растительного масла или майонеза, 1 ст. ложка уксуса или сока лимона, соль, перец по вкусу.

«Королевский» салат

На крупной терке натирают черную редьку, 2—3 сырые моркови, 2—3 антоновских яблока. Полученную массу смешивают со сметаной (100 г) и майонезом (100 г).

Салат из горьких огурцов

Если огурцы немного горчат, их следует очистить, натереть на средней терке, посыпать мелкой солью, добавить немного перца, подсолнечного масла, уксуса или лимонного сока. Можно положить помидоры, зеленый лук, укроп, петрушку.

4—5 огурцов (средней величины), 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка уксуса или лимонного сока, перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Салат из вареной репы

Отваренные репу и картофель мелко нарезают, добавляют измельченные соленые грибы, укроп, лук, соль, заливают сметаной.

1 репа, 1 картофелина, 2 ст. ложки грибов.

Салат из сырой репы

Репу и морковь натирают на терке, добавляют лук, соль, перец. Масло смешивают с уксусом и заправляют овощи. Украшают яблоками. Чтобы яблоки не темнели, их смачивают уксусом.

2—3 репы, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. ложка 3-процентного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Репа или брюква с чесноком и сыром

Корнеплоды промывают, очищают, измельчают на крупной терке, добавляют тертый чеснок, сыр, поливают майонезом или сметаной, перемешивают. Оформляют сверху вареным яйцом, зеленью. Сыр можно заменить брынзой или плавлеными сырками.

1 репа, 20 г сыра, 2 г чеснока, 40 г майонеза, 1/2 яйца, 5 г зелени.

Салат из моркови с чесноком

Очищенную и вымытую сырую морковь натирают на крупной терке, добавляют тертый чеснок и лук, солят, заливают сметаной или майонезом, можно смесью того и другого.

4—5 штук моркови (средней величины), 2—3 зубца чеснока, 1 луковица, 200 г сметаны или майонеза.

Салат из помидоров с чесноком

Мелкокрошеный чеснок растирают с солью, смешивают с нарезанными помидорами и заправляют растительным маслом. Можно подавать к столу и без масла.

Салат из свежей капусты и свеклы

Вымытую капусту мелко шинкуют, солят, перетирают руками, чтобы выступил сок. Свеклу отваривают, очищают, нарезают кубиками и смешивают с капустой. Добавляют сахарный песок, разведенный с соком лимона или лимонной кислотой, и заправляют салат растительным маслом, можно майонезом.

Небольшой кочан капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла или майонеза, 1 чайная ложка сахарного песка, лимонная кислота, соль по вкусу.

Салат морковный с изюмом

Вымытую морковь очищают, натирают на крупной терке, слегка солят, заливают сметаной, перемешивают, добавляют вымытый и чуть размоченный изюм.

2—3 моркови, 1/2 стакана изюма, 1/2 банки сметаны (100 г).

Такой салат очень полезен больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Салат из зеленого лука с яйцом

Вымытый зеленый лук нарезают, чуть приминают ложкой, добавляют мелкокрошеные яйца, солят и заливают салат сметаной или майонезом.

300 г лука, 2—3 яйца, банка сметаны (200 г) или майонеза, соль по вкусу.

Салат свекольный с жареным луком

Отваренную свеклу охлаждают, очищают, натирают на крупной терке, дают немного постоять. Репчатый лук поджаривают на подсолнечном масле и смешивают с подготовленной свеклой, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и все хорошо перемешивают.

1 свекла (крупная), 6—7 луковиц, 2 ст. ложки подсолнечного масла, сок одного лимона, перец и соль по вкусу.

Салат из моркови с яблоками

Отваренную морковь остужают, очищают и натирают на крупной терке. Яблоки, очищенные от кожуры, тоже натирают на терке, соединяют с морковью, добавляют зеленый горошек и заливают майонезом (можно пополам со сметаной).

Морковь крупная— 2 шт., яблоки средние— 2 шт., 3—4 ст. ложки зеленого горошка, 1 банка майонеза.

Салат яблочный с орехами (кисло-сладкий)

Вымытые и очищенные яблоки нарезают кубиками. Освобожденные от скорлупы грецкие орехи чуть подсушивают на огне, измельчают и смешивают с яблоками. Сметану подсаливают, хорошо размешивают и заливают ею подготовленную яблочно-ореховую массу, снова размешивают и подают на десерт.

2 яблока, 1/2 стакана чищеных грецких орехов, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из сыра с чесноком

Сыр натирают на терке, добавляют мелко нарубленные яйца, мелко нарезанный чеснок, солят, перемешивают все и заправляют майонезом.

200 г сыра, 3 яйца, 2—3 зубца чеснока, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу. Можно добавить зелень.

Такой салат готовят и из плавленых сырков, но в таком случае добавлять чеснок не надо.

2 плавленых сырка, 1/2 банки майонеза, 1 яйцо, соль по вкусу.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Квашеная капуста из зеленых листьев (русск.«хряпа»)

Традиционная заготовка для щей у тверских, а также у тихвинских карел.

Зеленые листья капусты мелко шинкуют, укладывают в кадку, присыпая ржаной мукой, и плотно прижимают гнетом. Через двое суток гнет снимают, в утрамбованной капусте делают отверстие, наливают в него кипяток, чтобы ушла горечь, и оставляют без груза еще на сутки. Когда капуста начнет закисать — подниматься, на нее кладут деревянный круг, сверху — гнет и ставят в прохладное место.

Тверские и тихвинские карелы стали квасить белую капусту лишь с 40-х годов текущего столетия. Использовали листья капусты, не дожидаясь появления кочанов.

5 кг капустных листьев, 1/2 литровой банки ржаной муки, 1л кипящей воды.

Квашеная капуста

Для квашения больше подходят поздние сорта капусты, с плотными кочанами. Капусту очищают, удаляя верхние листья, мелко шинкуют или рубят, добавляют мелко нарезанную или натертую морковь. Можно положить в тару и целые кочаны капусты или половинки. Некоторые хозяйки добавляют целые или резаные яблоки, тмин, клюкву или бруснику.

Квасить капусту лучше в деревянной кадке или в неповрежденном эмалированном ведре. На дно чисто вымытой и ошпаренной кипятком посуды кладут слой капустных листьев. Для быстрого брожения между ними помещают кусочек черного хлеба или немного ржаной муки. Нашинкованную капусту перетирают с солью и укладывают в посуду, чуть утрамбовывая. Заполнив тару доверху (оставляют не менее 10 см), капусту накрывают целыми листьями, затем — чистой льняной тряпочкой и деревянным кругом (не из сосны!), а сверху придавливают гнетом (1 кг на 10 кг капусты). Деревянный круг должен быть покрыт рассолом, иначе капуста потемнеет и быстро испортится.

Брожение хорошо протекает при температуре 18—20° и длится 5—6 дней. Чтобы удалить образующиеся при этом газы, необходимо ежедневно протыкать капусту в нескольких местах длинной палкой, не забывая при этом снимать с поверхности пену. В первые дни при интенсивном брожении сок может перелиться через край. Его собирают в отдельную посуду и, когда брожение прекратится, вливают в капусту.

Посуду с капустой ставят в холодное помещение. Она должна храниться при температуре 0—6°.

10 кг очищенной капусты, 0,5 кг моркови, не более 250 г соли (крупной), стакан клюквы или брусники, 0,5 кг яблок.

Есть и другой способ засола капусты. Мелко нашинкованную капусту и морковь укладывают в ведро и заливают рассолом. Далее поступают, как описано выше.

Рассол: на 8 л остуженной кипяченой воды 2 тонких стакана соли и 1 стакан песка.

Капуста по-карельски

Капусту очищают, удаляя верхние листья, мелко шинкуют, добавляют крупно натертую морковь и при желании — несколько долек мелко нарезанного чеснока. Все перемешивают, укладывают в трехлитровую банку, чуть утрамбовывая, и заливают кипящим рассолом. Капуста готова через 1—2 дня.

Рассол: 0,5 л воды, 0,5 стакана сахарного песка, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана 6-процентного уксуса, 2 ст. ложки соли, несколько горошин черного перца.

Капуста салатная

Капусту мелко шинкуют, морковь трут на крупной терке. Перетирают с солью и складывают в трехлитровую банку, слегка утрамбовывая.

На второй день, чтобы выпустить образующиеся в ре-

зультате брожения газы, капусту протыкают до дна длинной палкой несколько раз. На третьи сутки в банку всыпают сахарный песок и вливают остуженную кипяченую воду. Капусту убирают в холодильник, и через сутки она готова.

На 4 кг капусты 2—3 морковины, 2 ст. ложки соли, 1/2 стакана песка и стакан воды.

Закуска из помидоров с чесноком и хреном

Готовится впрок. 3 кг свежих здоровых помидоров, промыв и срезав чашелистики, а также 4 головки чеснока и 200 г хрена пропускают через мясорубку, солят по вкусу, перемешивают и перекладывают полученную массу в чистые банки. Если нет хрена, можно добавить немного красного перца.

Хранят в прохладном месте.

Икра из свежих зеленых помидоров

Вымытые зеленые помидоры нарезают небольшими ломтиками, солят, кладут на разогретую сковороду с растительным маслом и жарят на умеренном огне до готовности.

Чтобы икра не была очень острой, добавляют розовые помидоры.

Можно поджарить репчатый лук и все хорошо перемешать, остудить.

Подавать с горячим картофелем, макаронами или сделать бутерброды.

8—10 зеленых помидоров, 1—2 розовых помидора, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Огурцы соленые

Не все сорта огурцов годятся для засола. Есть много салатных сортов. Их можно есть в свежепросоленном виде, а для длительного хранения они не пригодны. Если у огурцов «пупырышки» имеют кончики черного цвета, их можно спокойно солить.

Прежде всего огурцы заливают на 5—6 часов холодной водой. Затем отбирают молодые (не желтые) огурцы одинакового размера, стараясь не поцарапать и не побить их — малейшее повреждение может испортить засол. В подготовленные (простерилизованные) банки или другую посуду на дно кладут листья черной смородины, укроп, листья или кусочки хрена, три-четыре зубка чеснока. Некоторые хозяйки добавляют другие специи — листья ябло-ни-дичка и вишни, сельдерей, красный перец.

Огурцы складывают в банку вертикально и заливают холодным солевым раствором (на кипяченой воде). На 3-литровую банку требуется 3 ст. ложки крупной соли. Сверху насыпают 1 чайную ложку сухой горчицы и закрывают банку полиэтиленовой крышкой. Два дня огурцы держат при обычной температуре, а затем выносят на холод.

Огурцы в банке можно закатать крышкой, но только после того как они постоят день-два и сверху появится пена, которую необходимо снять, а рассол слить и прокипятить. Кипящим рассолом заливают огурцы (лучше

дважды) и закатывают банки, а затем пастеризуют их на слабом огне (литровые банки — 20—25 минут, 2-литровые — 30—35 минут).

Огурцы малосольные быстрого засола

У подготовленных огурцов обрезают концы или протыкают огурцы посередине ножом. На дно 3-литровой банки кладут листья черной смородины, 3—4 зонтика укропа, 3—4 зубка чеснока, лист или корень хрена, листья яблони-дичка или яблони с кислыми плодами. Огурцы располагают вертикально и заливают горячим раствором.

На 3-литровую банку требуется 3 ст. ложки (без верха) крупной соли.

Заправка для супа

Готовится впрок. Тщательно очищенные, вымытые и обсушенные коренья и листья петрушки (сельдерея, пастернака), морковь и лук нарезают или шинкуют на крупной терке и плотно укладывают в любую банку, которая будет служить меркой. Трижды наполняют мерку овощами, а в четвертый раз — солью. Килограмм смеси — 750 г овощей и 250 г соли — тщательно перемешивают.

Овощи плотно укладывают в сухую стеклянную банку, закрывают чистой бумагой, затем консервной крышкой, завязывают и ставят в прохладное место. Масса может храниться очень долго.

За полчаса до готовности борща или супа добавляют 1—2 ст. ложки овощей.

600 г моркови, по 150 г кореньев и листьев петрушки и сельдерея, 170 г соли. Или: на 1 кг укропа — 150 г соли.

Сушеная зелень

Сушат пряную зелень — петрушку, сельдерей, пастернак, укроп, — отбирая только доброкачественные зеленые веточки без грубых стеблей. Желательно каждый вид зелени сушить отдельно. Зелень промывают холодной водой, связывают в небольшие пучки и подвешивают либо раскладывают слоем в 1—1,5см. Чтобы цвет ее не изменился, лучше сушить под навесом. Когда веточки подвянут, их можно досушить в духовке с открытой дверцей при температуре не выше 60°.

Высушенная зелень должна рассыпаться, когда возьмешь ее в руки, но не крошиться в труху.

После сушки зелень и коренья охлаждают, смешивают, складывают в плотно закрывающиеся банки.

Щи из крапивы (из щавеля)

Листья ошпаривают кипятком, откидывают на сито. В кипящую воду опускают нарезанный картофель, перловую крупу и, посолив, варят на медленном огне.

Крапиву (щавель) можно мелко нарезать или пропустить через мясорубку и положить в кипящий бульон. Кипятить не более 8—10 минут, чтобы не разрушились витамины. Такие щи заправляют жареным луком, лавровым листом, перцем. На стол подают со сметаной, зеленью и сваренным вкрутую яйцом.

3—4 горсти крапивы (щавеля), 2 картофелины, 1 головка лука, 1 ст. ложка перловой крупы, сметана, яйцо, перец, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

ГРИБНЫЕ



В Карелии, лесном крае, грибы издавна были ощутимым подспорьем в питании населения. Их заготовляли впрок в больших количествах: солили их гораздо меньше сушили. Для засолки карелы предпочитали серушки и волнушки, а сушили белые, подосиновики, подберезовики. Маринование грибов получило широкое распространение гораздо позднее.

Около 250 видов съедобных грибов известно в Карелии, однако основная масса населения использует в пищу только 10—12 видов.

Считается, что по питательной ценности грибы занимают промежуточное положение между овощами и мясом. Благодаря высокому содержанию белка, грибы по праву называют «лесным мясом». В них содержатся минеральные соли (особенно много фосфора и калия), микроэлементы (медь, цинк, марганец), жиры, углеводы («грибной сахар»), витамины B_1 , B_2 , B_6 , PP и экстрактивные вещества, придающие блюдам из грибов совершенно особый вкус.

БЛЮДА

Из-за особой структуры клетчатки грибы противопоказаны людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями почек и особенно печени.

С грибами не рекомендуется употреблять спиртные напитки, так как под их влиянием грибные белки свертываются в желудке и тяжело перевариваются организмом.

При заготовке грибов следует помнить, что нельзя консервировать их в стеклянных банках и закатывать крышками: при недостаточной стерилизации и без доступа воздуха в грибах развиваются бактерии — возбудители болезни ботулизма.

При солении грибов в процессе брожения образуется кислота, которая при свободном доступе воздуха препятствует развитию опасных бактерий. Поэтому посуду для засаливания не нужно плотно закупоривать. Обычно посоленные грибы закрывают чистой тряпочкой, деревянным кругом, а сверху кладут небольшой гнет.

После засолки грибы можно переложить в стеклянные банки, сверху залить подсолнечным маслом и закрыть полиэтиленовыми крышками.

Хранят заготовленные грибы при температуре от 0° до +10°.

Грибная каша

Старокарельское блюдо

Сушеные грибы замачивали на 2—3 часа и отваривали, затем доставали их из отвара, опускали в него перловую крупу и варили крутую кашу.

К отваренным сушеным грибам добавляли соленые, рубили их, обжаривали на растительном масле, смешивали с кашей, ставили на слабый огонь и тушили.

Грибную кашу карелы обычно варили в постные дни и ели в горячем виде.

Для приготовления каши из соленых грибов — sienikuašš — грибы вымачивали, периодически меняя воду. Затем варили их вместе с перловой крупой. В конце варки добавляли растительное масло или растопленное сливочное масло и сметану.

На 1 стакан перловой крупы — 1/2 литровой банки соленых грибов, 50 г сушеных грибов, 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла.

Похлебка из грибов с квасом

Старокарельское постное блюдо

Соленые грибы отмачивали, отжимали, затем добавляли в них брусничную воду и квас. Кислые ягоды



и квас придают грибам специфический вкус. Готовую похлебку ели с хлебом.

Грибной суп из сушеных грибов

Сушеные грибы замачивают в воде на 2—3 часа или отваривают в небольшом количестве воды, мелко нарезают и поджаривают на сливочном масле. В кастрюлю для варки супа сливают воду, в которой варились грибы, кладут немного перловой крупы, соль, иногда добавляют молоко и ставят на огонь. Когда крупа проварится, кладут нарезанный картофель и поджаренные грибы. Перед концом варки суп заправляют жареным луком. На стол подают со сметаной.

На 1 л воды или 1 стакан грибного отвара и 3 стакана молока — 7—8 шляпок сушеных грибов, 1 ст. ложка перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, сметана. Вместо перловой крупы можно положить пшено.

Грибной суп из свежих грибов

Вычищенные, вымытые и мелко нарезанные грибы отваривают, добавляют картофель, немного крупы (перловой, риса), солят по вкусу и доваривают на медленном огне, периодически снимая пену. Перед концом варки суп заправляют поджаренным на сливочном масле репчатым луком. Подают на стол со сметаной.

В прошлом карелы суп из свежих грибов не варили.

Грибная похлебка по-петровски

Фирменное блюдо ресторана «Петровский»

Сушеные грибы замачивают, отваривают и обжаривают на сливочном масле вместе с нашинкованным репчатым

луком. Затем замоченную заранее перловую крупу, грибы с луком, половину сметаны кладут в глиняный горшок, подливают грибной отвар, солят и ставят на 10—15 минут в духовку. При подаче добавляют зеленый лук и оставшуюся сметану.

На одну порцию: 46 г грибов, 50 г сметаны, 30 г репчатого лука, 40 г зеленого лука, 30 г сливочного масла, 10 г перловой крупы, 10 г специй, 260 г грибного отвара.

Грибы по-карельски

Повседневное блюдо, распространенное в южной и средней Карелии.

Сушеные грибы замачивают. Когда они набухнут, мелко нарезают, смешивают с солеными грибами (холодного засола), отваривают в небольшом количестве воды, остужают, заправляют луком и подсолнечным маслом.

В северной Карелии грибы отваривают в молоке и добавляют немного сметаны.

Грибы белые со сметаной

Очищенные и тщательно промытые грибы мелко нарезают и тушат на слабом огне. Когда грибы пустят сок, его сливают, а грибы смешивают с пассерованным на сливочном масле луком, солью и перцем и тушат до готовности. Затем вливают мясной бульон, размешанную с мукой сметану и уваривают до загустения. Перед подачей на стол присыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

500 г свежих белых грибов, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 200 мл сметаны, 2 стакана мясного бульона, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Грибы тушеные

Вычищенные, вымытые и мелко нарезанные грибы (лисички, опята, сыроежки) отваривают в подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг, затем перекладывают в кастрюлю с разогретым маслом, подливают 2—3 ст. ложки мясного бульона и под крышкой тушат 30 мин. При подаче на стол добавляют рубленую зелень и перемешивают.

Грибная икра

Грибную икру можно приготовить как из свежих, так и из сушеных грибов.

Сушеные грибы замачивают в воде, затем промывают их и отваривают в малом количестве воды. Охлажденные грибы пропускают через мясорубку вместе с луком или мелко нарезают и полученную массу жарят на растительном масле (добавляя бульон, в котором варились грибы) на слабом огне в течение часа.

Икра из свежих грибов готовится так же, но сваренные и пропущенные через мясорубку грибы смешивают с жареным луком.

Икру можно использовать для бутербродов, фарширования яиц, в качестве добавки в суп.

На 120 г грибов (белые, подосиновики, подберезовики) — 200 г репчатого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Грибной соус

Сушеные грибы замачивают, отваривают, мелко нарезают и поджаривают на сливочном масле вместе с репчатым луком. Муку с жиром поджаривают на сковороде отдельно, заливают грибным отваром и кипятят, не забыв посолить. Затем добавляют подготовленные грибы и всю массу еще раз кипятят. Грибной соус подают к картофельным котлетам, вареному картофелю, блюдам из круп.

10—12 сушеных грибов, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка муки, сливочное или подсолнечное масло для поджаривания грибов и муки, соль по вкусу.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

ЗАСОЛКА ГРИБОВ

Существует много рецептов засолки грибов. Их солят холодным и горячим способами, со специями и без них.

Холодный засол грибов

Собранные пластинчатые грибы разбирают, очищают от листьев и земли, кладут в эмалированную посуду и заливают холодной водой. Вымачивают в течение 1—2 суток, периодически меняя воду. Раньше карелы вымачивали грибы в озере, поместив их в мешок, который закрепляли камнями, чтобы не унесло волной.

Вымоченные грибы перекладывают в решето или отжимают руками, чтобы стекла лишняя вода. На дно чисто вымытой посуды насыпают немного соли, кладут слой

листьев черной смородины и рядами располагают грибы шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью (не обильно). Некоторые хозяйки добавляют чеснок.

Заполнив посуду, грибы закрывают листьями черной смородины, веточками укропа и сверху насыпают основную часть соли. После этого грибы закрывают чистой тряпкой, сверху кладут деревянный круг или дощечки, а на них—гнет, и посуду с грибами ставят в холодное место.

При холодном засоле грибы готовы через 30—50 дней, в зависимости от вида: грузди — через 30 дней, волнушки и серушки — через 40 дней.

Если солить грузди и серушки в начале августа, то на эмалированное ведро грибов требуется 500—600 г крупной соли. Тогда они не закиснут.

Общепринятая норма соли — 3—3,5 процента веса грибов (на 10 кг свежих грибов 300—350 г соли).

В прежние времена (а во многих деревнях и сейчас) карелы перед засолкой мелко крошили грибы. На пуд грибов раньше клали 4 фунта (1 кг 600 г) соли — из-за боязни, чтобы они не были «сырыми».

Горячий засол грибов

Многие любители грибов отдают предпочтение горячему способу засола. Его преимущество в том, что продукция готова уже через несколько дней. Солят как трубчатые, так и пластинчатые грибы. Последние, как правило, вымачивают сутки-двое, затем отжимают и отваривают. Во время варки следует периодически снимать пену, а грибы помешивать, чтобы они не пригорели.



Варят грибы в подсоленной воде 10—20 минут с момента закипания. После снятия с огня грибы откидывают на сито, дают стечь лишней влаге, немного остужают и укладывают в подготовленную посуду слоями, которые пересыпают

солью. На дно тары и сверху можно положить лист черной смородины, перец, лавровый лист, чеснок, укроп. Лук при засолке грибов применять не рекомендуется, поскольку он быстро теряет свой аромат и закисает.

Грибы сверху закрывают тряпочкой, деревянным кругом, на который кладут гнет.

Тару с грибами держат в холодном месте.

При горячем засоле соли берут столько же, что и при холодном.

Вот еще несколько рецептов горячего засола.

На 1 кг отваренных грибов— 2 ст. ложки соли, 4 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 шт. гвоздики, 5 г укропа, 4—5 листиков черной смородины.

На 1 кг отваренных грибов— 2 ст. ложки соли, 5 горошин душистого перца, 7 горошин черного перца, молотый красный перец на кончике ножа, 20 г укропа, 4—5 листиков черной смородины.

На 1 кг отваренных грибов—1,5 ст. ложки соли, 15 г укропа, 10 г лимонной кислоты.

Ускоренный засол грибов

Таким способом солят в небольших количествах грузди, серушки, сыроежки, обычно когда они только появляются.

Вычищенные грибы вымачивают в течение дня, периодически меняя воду, отжимают, заливают холодной водой, хорошо солят и ставят на огонь. Варят 20—30 минут с момента закипания, остужают, воду сливают, а грибы заправляют луком и подсолнечным маслом. Неплохо дать грибам постоять 1—2 дня в рассоле в прохладном месте. Они получатся вкуснее, если добавить лист черной смородины, укроп, чеснок.

На 1 кг грибов — 1,5—2 ст. ложки соли.

ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ

Для маринования пригодны белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, осенние опята.

Грибы очищают от лесного сора, удаляют червивые, обрезают корешки, тщательно моют, у маслят со шляпок снимают кожицу.

Мариновать грибы можно двумя способами: отварить в маринаде или отваренные в соленой воде и охлажденные грибы залить маринадом.

Подосиновики, подберезовики и маслята варят 10—12 минут, белые грибы — 20—25 минут, лисички и опята — 30 минут. Во время варки периодически снимают образовавшуюся пену и осторожно помешивают грибы. Готовые грибы оседают на дно кастрюли.

Первый способ маринования грибов

На 1 л воды кладут 50 г соли и варят грибы до готовности. За 2—3 минуты до конца варки добавляют разведенную уксусную эссенцию (5 г на 1 л воды для белых грибов и 3 г — для остальных), а также по 0,1 г корицы, гвоздики, душистого перца, 1 чайную ложку сахарного песка. Грибы охлаждают в широкой посуде, накрыв ее марлей, затем перекладывают в банки, заливают растительным маслом и закрывают полиэтиленовыми крышками.

Маринованные грибы, как и соленые, нельзя хранить закатанными в банки.

Второй способ маринования грибов

1 кг сырых грибов заливают 0,5 стакана воды и 0,5 стакана столового уксуса, добавляют 3 лавровых листа, 1,5 ст. ложки соли, по 0,1 г перца, гвоздики, корицы, 3 г укропа. Пряности кладут в кипящую воду. Варят в течение 20 минут.

Или грибы отваривают в соленой воде, охлаждают, заливают маринадом (на 1 кг грибов 0,5 л маринада).

Рецепты маринадов:

На 1 л воды — 5 г соли, 8 г 80-процентной уксусной эссенции, 0,4 г лимонной кислоты, 2 шт. корицы, 2 шт. гвоздики, 3 горошины душистого перца.

На 1 л воды — 3 чайные ложки 80-процентной уксусной эссенции или граненый стакан столового уксуса (в этом случае воды берут на 1 стакан меньше), 2 ст. ложки сахарного песка, 4 чайные ложки соли, 3 лавровых листа,

6 горошин душистого перца, 3 шт. гвоздики. Все это кипятят на слабом огне 15—20 минут. Уксус добавляют в самом конце варки. Маринад охлаждают и заливают им грибы.

Сушеные грибы

Сушка — самый лучший и надежный способ заготовки грибов. Сушить можно все трубчатые грибы, а из пластинчатых — опята, лисички, шампиньоны.

Предназначенные для сушки грибы не моют, их только очищают от лесного сора ножом или протирают чистой тряпочкой.

Грибы нанизывают на деревянные или металлические палочки и сушат в русской печи, на дровяной или газовой плите. Необходимо помнить, что грибы вначале следует провялить при температуре 40—50° и лишь после этого досушивать при более высокой температуре.

Правильно высушенные грибы не крошатся, а легко ломаются и слегка гнутся.

Хранят сушеные грибы в закрытой посуде и в сухом помещении, чтобы они не отсырели.

БЛЮДА



На протяжении всего года ягоды служили карелам не только продуктом питания и лакомством, но и лекарством, особенно в зимнее время. В северных дикорастущих ягодах — клюкве, бруснике, морошке, чернике — содержится много важнейших питательных веществ. Так, в состав клюквы входят легкоусвояемые организмом

сахара — глюкоза и фруктоза, минеральные вещества (калий, кальций, железо, фосфор, марганец и др.), соединения йода, органические кислоты, в том числе бензойная — антисептик и хороший консервант (благодаря чему эту ягоду можно хранить длительное время), а также урсоловая и олеоноловая кислоты, улучшающие питание сердечной мышцы.

Клюкву употребляют в пищу в сыром и вареном виде, из нее готовят морсы, кисели.

Не менее полезна и другая распространенная в Карелии ягода — брусника, которая используется так же, как и клюква.

Ягодный суп

Старокарельское постное блюдо

Бруснику, чернику, морошку или голубику мяли, добавляли воду, ставили на огонь и кипятили. В кипящий раст-

HOTR EN

Бруснику широко применяют в пищевой промышленности и в лечебном деле. Отвар из ее листьев оказывает мочегонное и дезинфицирующее действие при ряде заболеваний.

В чернике наряду с глюкозой, фруктозой и сахарозой сравнительно много пектина, дубильных веществ и пигментов. В листьях этой ягоды содержится глюкозид, способствующий понижению содержания сахара в крови и моче, поэтому полезна она и больным диабетом. Черника улучшает у людей зрение в сумерках и ночью, обеспечивает лучшую приспособляемость в темноте. В лечебных целях она издавна применяется как вяжущее средство.

Чернику используют в пищу в свежем, вареном и сушеном виде.

Очень полезны морошка и малина. Их употребляют в пищу в свежем и моченом виде, из них варят варенье, а малину еще и сушат.

В последние годы, в связи с широким развитием садоводческих кооперативов, в Карелии в больших количествах выращивают черную и красную смородину, землянику, садовую малину, крыжовник, облепиху, черноплодную рябину, иргу.

вор засыпали немного ржаной муки. Если был сахарный песок, добавляли и его. Ели ягодный суп с хлебом.



Ягоды с репой

Старокарельское и вепсское постное блюдо

Репу чистили, варили, мелко крошили и смешивали с толчеными ягодами, обычно с брусникой. Ели с хлебом вместо супа.

Брусничная каша

Старокарельское блюдо

Свежую бруснику разминали и ставили на огонь. Из ячменной муки варили кашу и смешивали ее с вареными ягодами. Добавляли сахарный песок. Ели кашу теплой с холодным молоком.

Брусника с толокном

Старокарельское блюдо

Подавали после обеда как сладкое блюдо. Домашнее толокно смешивали с толченой брусникой, иногда добавляли сахарный песок. Ели с молоком.

Ягоды с мукой

Старокарельское блюдо

Свежие ягоды толкли, смешивали с ржаной или овсяной мукой или толокном, добавляли сахарный песок и молоко. Масса получалась не очень густой. Ели после обеда как сладкое блюдо.

Ягоды с молоком и загустой

Старокарельское блюдо

Свежую бруснику, чернику, малину заливали молоком. Ели с загустой (huttu).

Брусника (клюква) с репой

Бруснику (клюкву) разминают ложкой, добавляют вареную тертую репу (брюкву), немного сахарного песка и хорошо размешивают.

На 1 стакан брусники (клюквы) — 3 ст. ложки сахарного песка, 2 репы.

Черника с хлебом

Традиционное блюдо финляндских карел

Свежую чернику перебирают, моют, разминают и перемешивают с крошеным черным хлебом, добавляя немного сахарного песка или ягодного сиропа. Едят с холодным молоком. Можно смешать чернику с лесной малиной.

Мусс клюквенный

Клюкву перебирают, моют и давят толкушкой. Сок процеживают через марлю или сито. Выжимки кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют сахар и проваривают 5—7 минут, чтобы сахар растворился, затем процеживают и вновь ставят на огонь. В кипящую массу подсыпают манную крупу и варят кашицу на слабом огне 20 минут, помешивая. Затем в нее вливают клюквенный сок и взбивают

массу венчиком или деревянной ложкой, лучше на холоде — на снегу или в тазу с холодной водой. Мусс едят холодным, с молоком или сливками.

На 1 стакан клюквы — 3 стакана воды, 1 стакан сахарного песка и 3 ст. ложки манной крупы.

Кисель ягодный по-карельски

Ягоды перебирают, моют и соединяют с сахаром, не протирая. Как только масса закипит, добавляют разведенный в холодной воде крахмал и доводят до кипения.

Сняв с огня, ягоды посыпают сахарным песком, чтобы не образовалось пенки.

В старину кисель варили очень густой и ели с молоком. На 1 стакан ягод — 2 ст. ложки крахмала (для киселя средней густоты), 3 стакана воды, сахар по вкусу.

Кисель из клюквы

Промытую клюкву разминают толкушкой в эмалированной посуде, добавляют полстакана кипяченой горячей воды, размешивают и сливают сок в стакан или банку. Выжимки отваривают в двух стаканах воды, процеживают через марлю.

Добавив в отвар сахар, доводят до кипения и заваривают крахмальной мукой, разведенной в 1/2 стакана воды. Как только кисель закипит, его снимают с огня, вливают сырой клюквенный сок и ставят охлаждаться.

На 1 стакан ягод — 3/4 стакана сахарного песка, 2,5 стакана воды, 2 ст. ложки крахмала.

Так же готовят кисель и из других свежих ягод.

Кисель из сушеной черники

Чернику перебирают, промывают теплой водой, кладут в посуду, заливают холодной водой и варят до полного размягчения. Ягоды разминают, отвар процеживают через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавляют сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, доводят до кипения, вливают разведенный крахмал и заваривают кисель.

250 г черники сушеной, 250 г сахара, 100 г крахмала, 2,2 л воды, лимонная кислота.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Брусника моченая

Ягоды перебирают, промывают, дают стечь воде, перекладывают в чистую посуду, встряхивают и заливают холодной кипяченой водой или сиропом.

Для приготовления сиропа на 1 л воды кладут 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли. Раствор доводят до кипения и охлаждают.

Некоторые хозяйки добавляют в сироп гвоздику, антоновские яблоки. Если хотят, чтобы ягоды были более сладкими, количество сахарного песка несколько увеличивают.

Моченую бруснику хранят в прохладном месте. Ее можно подавать как гарнир к мясным и рыбным блюдам, добавлять в салаты, использовать в качестве начинки для пирогов. Из нее варят отличные кисели, делают морс.

В прошлом карелы заливали бруснику сырой водой и хранили в деревянных бочках.

Брусника в собственном соку

Старый способ консервирования. Ягоды перебирают, промывают в холодной воде, дают ей стечь. Часть брусники насыпают в сухую эмалированную или деревянную посуду и мнут толкушкой, пока не появится сок. Затем насыпают очередную порцию ягод и снова утрамбовывают, и так, пока посуда не заполнится. Сверху на бруснику кладут марлю или чистую тряпочку, деревянный круг (из лиственничного дерева, чтобы не пахло смолой) и небольшой гнет.

Посуду с ягодами хранят в прохладном месте.

Варенье из брусники

Бруснику перебирают, промывают и откидывают на сито. Как только вода стечет, ягоды перекладывают в эмалированную посуду, заливают на 2—3 минуты кипятком и снова откидывают на сито. В сваренный сироп всыпают подготовленные ягоды, ставят посуду на огонь и варят до готовности.

Для приготовления сиропа на 1 кг ягод кладут 1300 г сахарного песка, наливают 1 стакан воды или:

на 1 кг ягод — 500 г сахарного песка (или меда), 1/2 стакана воды, 2—3 шт. гвоздики, немного корицы; на 1 кг ягод — 500 г сахарного песка, 1/2 стакана воды, 1 апельсин и 1/2 лимона. Сначала варят бруснику с сахаром, затем добавляют нарезанные ломтиками лимон и апельсин (предварительно очистив и вынув косточки) и проваривают 5—7 минут, потом сок сливают,

немного варят его отдельно и, уложив варенье в банки, заливают его сиропом;

на 1 кг ягод — 200 г яблок, 300 г груш (разрезанных на 4 части), 500 г сахарного песка, 1/2 стакана воды.

Во время варки варенья хорошо опустить в таз серебряную ложку — серебро снимет горечь и предохранит варенье от плесени.



Повидло из брусники

Перебранные ягоды промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком и откидывают на сито. Очищенные яблоки (груши) с удаленной сердцевиной разрезают на 4 части. Бруснику вместе с яблоками (грушами) опускают в сироп и варят до тех пор, пока плоды не станут прозрачными.

Перед окончанием варки можно добавить мелко нарезанные и сваренные в сахаре апельсиновые корки. Горячее повидло перекладывают в чистые банки и плотно закрывают крышкой.

Повидло можно подавать к мясу, начинять им блинчики, пироги, мазать на хлеб.

На 1 кг брусники — 250 г яблок (или груш), 300 г сахарного песка.

Клюква моченая

Клюкву перебирают, моют в холодной воде (можно на сите), засыпают в подготовленную посуду (эмалирован-

ную, деревянную, стеклянную), встряхивают и заливают охлажденной кипяченой водой или сиропом (на 1 л воды — 2 ст. ложки сахарного песка, 1/2 чайной ложки соли). Жидкость должна покрыть ягоды.

Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты, в квашеную капусту. Из моченой клюквы варят кисель, морс.

Варенье из клюквы

Перебранную клюкву хорошо промывают, заливают горячей водой и через 5 минут откидывают на сито. Затем всыпают в кипящий сироп и варят на медленном огне до готовности.

Можно добавить в варенье яблоки или грецкие орехи. Яблоки очищают, нарезают на дольки, варят в воде до размягчения и вместе с клюквой кладут в сироп.

На 1 кг клюквы — 1 кг яблок или 1 стакан грецких орехов (ядра). Орехи проваривают отдельно в кипящей воде в течение 25—30 минут. Воду сливают, орехи смешивают с клюквой и варят до готовности.

Для приготовления сиропа на 1 кг ягод требуется 1,8—2 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

«Холодное» варенье из клюквы

Клюкву перебирают, хорошо промывают, откидывают на сито, чтобы стекла вода, насыпают в эмалированный таз или миску и растирают деревянным пестиком. Можно пропустить ягоды через мясорубку, но давленая клюква

вкуснее. Ее смешивают с сахарным песком и дают постоять, чтобы сахар растворился. Затем массу перекладывают в чистые банки и закрывают крышкой.

Хранят в прохладном месте. Из пасты можно приготовить морс, сварить кисель, сделать начинку для пирогов и, наконец, употреблять ее как варенье к чаю.

На 1 кг клюквы — 2 кг сахарного песка.

Джем из клюквы

Ягоды перебирают и промывают. Варят в воде, пока кожица не полопается (если некоторые ягоды не разварились, нужно выбрать их шумовкой и раздавить деревянным пестиком), затем добавляют сахар и варят еще 8—10 мин.

На 1 кг клюквы 1,2—1,4 кг сахара и 2 стакана воды. Так же можно приготовить джем из черной смородины, рябины (для уменьшения горечи ягоды рябины предварительно вымачивают 3—4 дня, часто меняя воду).

Клюква в сахаре

Крупные целые ягоды промывают, хорошо просушивают (около огня), смешивают с яичным белком. Затем высыпают их на сито, чтобы стек лишний белок, и обваливают в сахарной пудре.

Есть и другая рекомендация: белок 1 яйца растирают с 1 чашкой мелкого сахара (лучше пудры) добела, добавляют десертную ложку лимонного сока и мешают, пока масса не загустеет. Каждую ягоду клюквы обваливают

в этой массе, перекладывают на блюдо, смазанное сливочным маслом, и дают немного подсохнуть.

На 500 г клюквы — белок 1 яйца и 500 г сахарной пудры.

Моченая морошка

Перебранные и вымытые ягоды откидывают на сито, чтобы стекла вода, затем насыпают в подготовленную посуду и заливают холодной кипяченой водой или сиропом.

Хранят моченые ягоды в прохладном месте.

Варенье из морошки

Чуть недозрелую (красную) морошку перебирают, хорошо промывают холодной водой и дают ей стечь. В горячий сироп всыпают ягоды и варят до готовности.

Другой способ: ягоды варят в сиропе 30 минут, затем остужают, протирают через сито и варят еще 10 минут.

Еще одна рекомендация: перебранные и вымытые ягоды кладут в таз, засыпают сахарным песком и выдер-



живают в течение 3—4 часов, после чего варят до готовности в один прием. В горячем виде варенье перекладывают в подогретые сухие банки и закрывают крышками.

На 1 кг ягод — 1 кг сахарного песка, 1/2 стакана воды (для сиропа).

Варенье из черники

Ягоды перебирают, моют в холодной воде, откидывают на решето или сито, чтобы стекла вода, смешивают их с горячим сиропом, осторожно встряхивая таз, и варят до готовности. При варке можно положить кусочки лимона.

На 1 кг ягод — 1200 г сахарного песка, 3/4 стакана воды, 1 лимон. Хранить в прохладном месте.

«Холодное» варенье из черники

Перебранные и промытые ягоды насыпают в эмалированную миску или таз, давят толкушкой или пропускают через мясорубку и смешивают с сахарным песком. Можно добавить лимонный сок.

Хранить в прохладном месте.

На 1 кг ягод — 1,5 кг сахарного песка и сок одного пимона

Варенье из черники с крыжовником

Используются кислые сорта крыжовника. Варится так же, как варенье из одной черники.

На 700 г черники — 300 г крыжовника, 1200 г сахарного песка и 3/4 стакана воды.

Черника без сахара

Отобранные и промытые, ягоды, помешивая, кипятят в течение 2—3 мин, а затем сразу же заливают до краев в стерильные горячие бутылки (банки) и укупоривают.

Горлышки бутылок залепляют воском. Банки закатывают и переворачивают вверх дном на 10—15 мин.

Ягоды можно отварить в свежеотжатом черничном соке. На 1 кг ягод — 1/2 стакана воды (сока).

Приготовленная таким способом черника хранится всю зиму в сухом прохладном месте. Из нее можно варить кисель, компот, делать начинку для пирогов.

Так же варят голубику, землянику, малину.

Варенье из земляники

Землянику осторожно перебирают, чтобы не помять ягоды, удаляют веточки, листочки и незрелые ягоды. Приготовленный сироп снимают с огня и осторожно опускают в него ягоды. Таз слегка встряхивают, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь ставят на огонь, дают вскипеть, снимают пенку и варят на слабом огне до готовности.

Другой способ. Ягоды пересыпают послойно сахарным песком и оставляют на 8—10 часов. Затем варят до готовности в несколько приемов.

Земляничное варенье легко засахаривается. Во избежание этого надо прибавить незадолго до конца варки лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг ягод).

На 1 кг земляники — 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

Варенье из малины

Ягоды очищают от веточек и листиков, вынимают сердцевину. Если ягоды поражены личинкой малинового жучка, их опускают на 10—15 минут в раствор поваренной

соли (чайная ложка на стакан воды), а потом промывают холодной водой. Уложенные на блюдо ягоды засыпают сахаром (1/2 нормы) и ставят на 5—6 часов в холодное место. Из образовавшегося сока и остального сахара варят сироп, немного охлаждают его, кладут ягоды, осторожно встряхивая посуду, чтобы они погрузились в сироп, ставят на умеренный огонь и варят до готовности.

На 1 кг очищенных ягод — 1,2 кг сахарного песка.

Малина, протертая с сахаром

Ягоды перебирают, обрабатывают в растворе поваренной соли от червячков и рассыпают на столе — они сами выползут. Ополоснув малину на дуршлаге, ее протирают через сито. Полученную массу кладут в эмалированную или фарфоровую посуду, добавляют мелкий сахарный песок, размешивают, чтобы сахар полностью растворился, затем заполняют ею сухие чистые банки и закрывают их крышками или закатывают. Хранят в прохладном месте, лучше в холодильнике.

На 1 кг малины — 1,5 кг сахарного песка.

Повидло из малины

Ягоды перебирают, добавив воды, припускают до мягкости, протирают через сито для удаления семечек. В полученное пюре добавляют сахар. Варят повидло до необходимой густоты.

На 1 кг ягод — кофейная чашка воды, 500 г сахара.

Варенье из черной смородины («пятиминутка»)

Ягоды перебирают, удаляют веточки, тщательно моют в холодной воде, подсушивают, откинув на сито или рассыпав на чистом полотенце. Перед тем как опустить ягоды в сироп, их бланшируют: опускают в дуршлаге в кастрюлю или миску с кипятком, держат в нем 2—3 минуты (в зависимости от плотности кожицы), дают стечь воде и всыпают ягоды в кипящий сироп. Варят с момента закипания 5 минут на сильном огне, не снимая пены. Затем сдвигают таз с огня. Пена собирается по краям таза. Ее аккуратно снимают, лучше серебряной ложкой. Варенье охлаждают и раскладывают по чистым простерилизованным банкам. Оно ароматно, очень хорошо хранится в прохладном месте.

На 1 кг ягод — 1,5 кг сахарного песка и 1 стакан воды.

«Холодное» варенье из черной смородины

Спелые ягоды перебирают, моют в холодной воде, рассыпают тонким слоем на бумаге или полотенце, чтобы они обсохли. Затем давят деревянной толкушкой. Можно пропустить через мясорубку, но давленые ягоды вкуснее и ароматнее. Специалисты утверждают, что витамин С, содержащийся в черной смородине, в обоих случаях сохраняется одинаково. Полученную массу перемешивают с сахарным песком и дают постоять, чтобы сахар лучше растворился. Снова два-три раза хорошо перемешивают и затем перекладывают в чистые сухие банки,

засыпают сверху тонким слоем сахарного песка, закрывают крышкой и ставят в прохладное место.

Из «холодного» варенья, сохраняющего естественный цвет, аромат и витамины, готовят начинку для пирогов, сладкие бутерброды, кисели, компоты, морс. Его используют как варенье к чаю.

На 1 кг ягод — 1,5—2 кг сахарного песка.

Черная смородина впрок

Смородину перебирают, промывают и обсушивают. Ягоды кладут в таз и, помешивая, нагревают до 65°. Затем насыпают сахар, ставят на сильный огонь, энергично помешивая, чтобы смородина не пригорела и равномерно прогревалась, но не кипела. При температуре 90° разливают в сухие горячие банки и закатывают или закрывают полиэтиленовыми крышками.

Масса получается очень вкусная, с большим количеством сока.

На 1 кг ягод — 0,5 кг сахарного песка.

Другой вариант. Из 3 кг сахарного песка и стакана воды варят сироп. Осторожно помешивая, засыпают в него 1,5 кг ягод, кипятят не более 5 минут, снимая пену, всплывшие кожицу и зернышки, а горячий сок разливают в нагретые банки, закрывают калькой или пергаментом и завязывают. Застывший сок густой, как желе. Его можно есть с хлебом, молоком, класть в чай.

Некоторые хозяйки делают так. Вычищенные и промытые ягоды обсушивают, слегка раздавливают, смешивают с сахарным песком, ставят на огонь и сразу же начинают

помешивать, чтобы масса не пригорела. Как только смородина начнет «пыхтеть» (не кипеть!), ее снимают с огня, разливают по банкам, остужают, закрывают крышками или плотной бумагой и завязывают. Заготовленная таким способом ягода хорошо хранится, не киснет, сохраняет аромат, вкус и цвет свежей смородины.

На 1 кг ягод — 1,3 кг сахарного песка.

Желе из черной и красной смородины

Ягоды черной смородины перебирают, промывают кипяченой водой, дают ей стечь и разминают деревянным пестиком или ложкой. Продолжая протирать их, постепенно добавляют сахар, а затем всю массу пропускают через мясорубку (или соковыжималку), разливают в прокипяченные банки и закрывают их. Чтобы в банках не образовалось плесени, под крышки кладут листики пергамента, смоченного в водке.

На 1 кг ягод — 1,5 кг сахарного песка.

Так же делают желе из красной смородины. Только в этом случае используют не всю массу, а один лишь сок.

Сахар с соком протирают до тех пор, пока он полностью не растворится и не начнет густеть. Разливают в банки и закрывают их.

На 1 л сока — 1,5 кг сахарного песка.

Варенье-желе из смородины

Можно приготовить варенье-желе из черной и красной смородины. Оно вкусное, но при варке утрачивает часть витаминов.

Ягоды перебирают, моют, дают стечь воде. Пересыпают их в кастрюлю и заливают холодной водой так, чтобы она лишь закрыла ягоды. Ставят кастрюлю на огонь и варят на сильном огне 30 мин (с момента закипания), после чего делают пробу: выливают ложку сока на тарелку. Если сок через 10 мин сгустится, значит, желе готово, если же сок останется жидким, то нужно варку продолжать. Желе должно получиться густое. Готовое желе охлаждают и перекладывают в банки.

На 1 стакан сока — 1 стакан сахарного песка.

Красная смородина с горчицей

Кисточки крупной красной смородины, вымыв, укладывают в чистую литровую банку, засыпают сухой горчицей (3—4 чайные ложки) и ставят в холодильник на 10—12 часов. Для заливки берут 1,5 л воды, 4 ст. ложки сахарного песка и 1 ст. ложку соли. Прокипятив, немного остужают, заливают ягоды теплым раствором и закрывают крышкой. Хранят в прохладном месте.

Можно приготовить таким способом крупный крыжовник. Ягоды хорошо сохраняются. Их подают к рыбным и мясным блюдам. Они служат украшением праздничного стола.

Повидло из смородины

Ягоды перебирают, заливают водой и варят 15 минут. В горячем виде протирают через сито. Полученное пюре снова ставят на огонь, доведя до загустения, добавляют сахар

и доваривают, помешивая деревянной ложкой. В горячем виде повидло перекладывают в чистые сухие банки.

На 1 кг ягод — 1 стакан воды, 1250 г сахара.

Джем из красной и белой смородины

Ягоды снимают с веточек, опускают в сироп и варят, пока они не разварятся. Затем добавляют остальной сахар и варят до готовности.

Для сиропа: 2 стакана воды и 1 стакан сахара. На 1 кг ягод — 1 кг сахара.

Варенье из красной смородины

Ягоды красной смородины очищают от веточек и сухих чашечек цветка, заливают холодной водой, затем откидывают на сито и дают стечь воде. Варят сироп, всыпают в него приготовленные ягоды и варят до готовности на слабом огне 25—30 минут.

На 1 кг красной смородины — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

«Солнечное» (золотистое) варенье из крыжовника

Чуть недозрелый крыжовник моют, слегка надрезают у него кожицу и удаляют сердцевину (зернышки с мякотью). 5 стаканов вычищенных ягод заливают 2 стаканами кипятка, добавляют несколько горсточек вишневого листа и ставят на 10—12 часов в прохладное место. Затем воду с ягод сливают, а на основе настоя делают сироп,

добавив 7 стаканов сахарного песка. В кипящий сироп опускают крыжовник и варят на слабом огне в течение 20 минут. Если варить дольше, варенье не получится золотистым, оно побуреет. Охлажденное варенье раскладывают в чистые сухие банки.

Крыжовник можно начинить орехами. В этом случае на кожице необходимо делать небольшой разрез, иначе при варке орехи всплывут.

«Солнечное»варенье очень ароматно и красиво.

Рябина в сахаре

Варят сироп и, оставив его на малом огне, погружают в него каждую веточку рябины отдельно. Затем обваливают в мелком сахарном песке и подсушивают в нежаркой духовке.

Во-первых, это вкусно. Во-вторых, очень красиво, когда к чайному столу вместе с пирогами подают и рябину в сахаре на отдельном блюде.

Для сиропа: 1 стакан воды и 1 стакан сахара.

Варенье из рябины

Очищенную от веточек рябину моют в холодной воде. Хорошо замочить ягоды на 5—6 часов в соленой воде, так как в некоторых из них есть червячки, которые в таком случае всплывут. Промытые ягоды откидывают на сито, рассыпают на столе и слегка придавливают скалкой. Затем засыпают в эмалированную посуду, заливают кипятком и дают постоять 10—15 минут, после чего воду сливают, ягоды перекладывают в кипящий сироп и варят до готовности, периодически снимая пену.

Ягоды рябины медленно впитывают сахар, поэтому после охлаждения варенье надо выдержать 12 часов в тазу или перелить его в глубокие тарелки и только после этого — в стеклянные банки.

На 1 кг рябины — 1,5 кг сахарного песка и 1 стакан воды.

Желе из ревеня

Подготовленные черешки варить в воде до мягкости. К отвару добавить сахар, нагреть до кипения, после чего положить корицу или ванилин, растворить в нем желатин, процедить.

Желе разлить в небольшие стеклянные банки и охладить. Хранить в холодном месте, посыпав желе слоем сахарной пудры или мелко истолченного сахарного песка.

Черешки ревеня (очищенные) 1 кг, сахар 650 г, вода 3—3 ¹/₂ л, желатин 4 ст. ложки, корица, ванилин.

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Напитки делятся на холодные и горячие. Они не только вкусны, утоляют жажду, но и отличаются высокой питательностью.

Из холодных напитков в Карелии очень распространен клюквенный напиток — необычайно полезный и для здорового человека, и приносящий облегчение и исцеление больным.

Любимым горячим напитком в Карелии является чай. По количеству употребления этого напитка в год Карелия является лидером. В середине XIX века чай в Карелии был достоянием зажиточной верхушки, основная же масса населения пила чай только по воскресным и праздничным дням.

Сейчас чай стал символом домашнего очага, проявлением гостеприимства. На чашку чая приглашаются дорогие люди, за чайным столом решаются семейные дела, обсуждаются новости.

В последние годы широкое распространение получил в Карелии кофе — особенно среди городского населения. В предреволюционное время кофе был известен северным карелам как «мужской» напиток и варили его чуть подсоленным. В южной и средней Карелии кофе пили только по большим праздникам и преимущественно в зажиточных семьях.

Кофе повышает работоспособность человека, улучшает его самочувствие, поднимает тонус и настроение, однако злоупотреблять им не следует, как и пить незадолго до сна.



ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ

Чай — один из любимейших напитков многих народов, в том числе и карел. Чай очень полезен. Он содержит кофеин (от 2 до 3,5 процента), эфирные масла, которые делают его ароматным, дубильные вещества — танины, придающие напитку терпкость, крепость, приятный цвет. Они также способствуют накоплению в организме аскорбиновой кислоты, обладают слабым бактерицидным действием.

В Европу чай привезли в 1610 году голландские путешественники. Россия — одна из первых европейских стран, познакомившихся с этим напитком. В 1638 году царь Михаил Федорович Романов в ответ на посланные монгольскому Алтынхану подарки получил в дар четыре пуда чайного листа. Вначале чай пили как лекарство. Как массовый напиток он получил распространение в конце XVIII — начале XIX века. К этому времени относится и появление знаменитых русских самоваров.

Сейчас вырабатывают байховый (рассыпной со скрученными листочками) — черный и зеленый (кок-Ч.) и прессованный — зеленый кирпичный (лао-ча) и черный плиточный чай. В Индии, Китае и Японии выпускают еще желтый и красный чай.

Сорт чая зависит от пропорции нераскрывшихся почек и чайного листа.

Как заваривать чай

Для заварки лучше использовать не хлорированную воду. Воду из-под крана рекомендуется сутки отстаивать.

Как только вода закипит (побелеет от массы пузырьков, а не начнет бить «ключом»), заварной чайник (фарфоровый, фаянсовый) ополаскивают кипятком два-три раза, насыпают в него сухой чай (чайную ложку на стакан воды) и наливают кипяток на 1/3 чайника. Накрыв чайник салфеткой или полотенцем, которые пропускают пар, но задерживают эфирные масла, дают постоять ему 3—5 минут. (Ватный колпак «запаривает» чай, и он становится темного цвета.) Затем чайник доливают кипятком. Если время заварки сократить, чай не будет иметь нужного аромата, если передержать — дубильные вещества придадут чаю горький и неприятный вкус.

Знатоки чая считают, что лучше чай заваривать сразу в большом чайнике и из него наливать в чашки.

Если хотят получить крепкий, ароматный чай красивого цвета, нельзя ставить заварной чайник на огонь или горячую плиту — чай получится крепче, но вкус и аромат исчезнут, а цвет приобретает темно-коричневый оттенок. По этой же причине чай рекомендуется заваривать только свежевскипевшей водой, а не той, которая уже однажды кипятилась.

Чай из шиповника

Свежий или сушеный шиповник перебирают, промывают холодной водой и заливают кипятком (1 ст. ложка на стакан). Чайник накрывают полотенцем и дают настояться.

Хорошо выпить на ночь чашку горячего чая из шиповника с ложкой меда.

Чай брусничный

Сухие брусничные листья заваривают кипятком и пьют в горячем или холодном виде.

Напиток обладает мочегонным и антисептическим действием.

Ha 1 стакан кипятка— 1 чайная ложка брусничного листа.

КОФЕ

Кофе содержит 13—14 процентов азотистых веществ (в основном белков), 2—3 процента сахара, 12—15 процентов жиров, клетчатку, органические кислоты, минеральные, дубильные и другие вещества. Основным биологически активным веществом кофе, так же, как и чая, является кофеин. В небольших дозах (около 0,05 г) он возбуждает центральную нервную систему, в больших количествах (0,2 г) отрицательно действует на сердечную деятельность. Известно, что примерно 3 чайные ложки (без верха) молотого кофе содержат допустимую дозу кофеина (0,07—0,1 г). В растворимом кофе содержание кофеина намного больше, поэтому допустимая доза его содержится в 1/2 объема чайной ложки.

Можно отличить натуральный молотый кофе от кофе с добавками (цикорием, зернами винных ягод). Щепотка натурального кофе, брошенная в холодную воду, через

10—15 минут медленно опускается на дно и вода приобретает желтую окраску, а если кофе содержит цикорий, вода станет коричневой.

Как заваривать кофе

Существует много способов заварки кофе. Вот один из них. Купленные в магазине зерна жареного кофе подсушивают и хранят в хорошо закрытой посуде. Перед заваркой нужную порцию размалывают. На одну чашку напитка требуется 1—2 чайные ложки сухого кофе. Ополоснув кофейник горячей водой, в него всыпают кофе, заливают нужное количество кипятка, ставят на огонь и доводят до кипения (но не кипятят!). Когда кофе закипит, кофейник приподнимают, дают пене опуститься, снова ставят на огонь и доводят до кипения, стараясь не упустить пен-

Сваренный кофе должен отстояться. Чтобы гуща осела, можно налить в кофейник 1 чайную ложку холодной воды. Кофейник закрывают салфеткой или специальной кофейной грелкой (колпаком) и дают постоять 5—7 минут.

ку, — с ней уйдет аромат кофе.

Пьют кофе со сливками, с молоком, черный, с лимоном.

Можно сварить кофе с сырым яйцом или с одним желтком — в этом случае напиток будет светлым, а вся гуща, вместе



со сварившимся в кипятке яйцом, окажется на дне кофейника. Нужное количество размолотого кофе смешивают с сырым яйцом или желтком, опускают массу в кофейник и заливают кипятком, а дальше, как в предыдущем случае.

Для улучшения аромата кофе к нему в момент закипания добавляют щепотку соли.

Крышка должна плотно прилегать к кофейнику, иначе аромат кофе улетучится.

В прошлом карелы, как и финны, использовали для осветления кофе сушеную кожу рыбы или рыбью чешую. Ее кипятили, сушили на солнце и хранили в сухом месте.

KAKAO

Какао в Карелии значительно меньше распространено, чем чай или кофе. В последние годы его нередко используют при выпечке тортов. В домашних условиях какао варят в основном на завтрак для детей и ослабленным больным.

Какао — напиток вкусный, ароматный и высокопитательный, так как содержит 14—20 процентов жира, около 20 процентов белков, 40 процентов углеводов и другие питательные вещества. Возбуждающее действие напитка обусловлено алкалоидом теобромина.

Карл Линней назвал шоколадное дерево — «какао» и добавил к нему название «теоброма» (по-греч. «тео» — бог, «брома» — пища, что буквально означает: «пища богов»).

Родина какао — Южная Америка. Впервые в Европу бобы какао привез Колумб после открытия им Америки. На родине какао аборигены (ацтеки) готовили из бобов

какао национальный напиток чоколатль (отсюда происходит слово «шоколад» — пенная вода), который употребляли в холодном виде. Горячий напиток из бобов какао с сахаром впервые стали употреблять испанцы.

Варится какао очень просто: 1 чайную ложку какао и 1/2 чайной ложки сахарного песка хорошо растирают, прибавляют немного теплого молока или воды и снова растирают. Затем доливают горячее молоко по вкусу и кипятят, но можно обойтись и без кипячения.

Вкус какао улучшится, если добавить в него несколько капель лимонной кислоты.

Наличие в какао калия делает его полезным при некоторых сердечных заболеваниях. При почечнокаменной болезни и подагре какао не рекомендуется.

холодные напитки

В прошлом из холодных напитков у карел, а также у местного русского населения был распространен репный квас, который готовили на хлебной закваске из сушеной репы. Сейчас репу почти не выращивают и репный квас забыт. Повсеместно в крае употребляют клюквенный квас, морсы из наших северных ягод, ягодные кисели.

Клюквенный квас

Спелую перебранную клюкву промывают в холодной воде, кладут в эмалированную посуду, разминают, заливают кипятком и доводят до кипения. Теплую жидкость



процеживают через марлю. В небольшом количестве жидкости разводят дрожки, вливают их в квас, насыпают сахарный песок, размешивают, дают постоять, а затем разливают по бутылкам и, плотно закупорив их, выносят на холод.

На 1 кг клюквы — 2—4 стакана сахарного песка (по вкусу), 20—25 г дрожжей, 5 л воды.

Репный квас

Репу мыли, клали в котел, затем ставили в истопленную печь париться. На следующий день ее вынимали из печи, добавляли воды и закваски («кислой воды») и все сливали в деревянную кадку. Квас считался готовым для питья.

В деревнях по реке Кеми репный квас готовили без закваски, дожидаясь естественного сквашивания. Кислый репный сироп выливали в кадку с водой, приправляли ягодным соком и пили.

Карелы готовили, правда реже, чем репный квас, хлебный квас — из солода и закваски из квашни. Всей этой массе давали время «выходиться». После оседания солода на дно квас считался готовым.

Брусничный квас

Бруснику перебирают, промывают и разминают. Из измельченных ягод через марлю отжимают сок. Мезгу заливают водой, доводят до кипения, настаивают в течение 2—3 часов, затем процеживают. В теплом отваре растворяют сахар, добавляют ранее отжатый сок, дрожжи, лимонный сок и ошпаренную для удаления горечи цедру лимонов. Квас выдерживают для брожения в теплом месте 12—16 часов, охлаждают. Хранят в холодильнике.

На 1 кг брусники — 2 стакана сахарного песка, 10 г дрожжей, 1 лимон, 5 л воды.

Хлебный квас

В духовом шкафу подсушивают нарезанный ломтиками черный хлеб, не давая ему подгореть. Сухари кладут в эмалированную кастрюлю или бочонок, заливают кипятком, накрывают. Через 3—4 часа настой процеживают, кладут в него дрожжи, сахар и мяту, накрывают салфеткой и ставят для брожения на 5—6 часов.

Когда квас начнет пениться, его вторично процеживают и разливают в бутылки, положив в каждую по нескольку изюминок, и закупоривают. Пробки перед закупориванием размачивают в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а после закупорки закрепляют шпагатом.

Бутылки выносят в холодное место и хранят в лежачем положении. Через 2—3 дня квас будет готов.

1 кг ржаного хлеба, 10 л воды, 25 г дрожжей, 200 г сахара, 20 г мяты, 50 г изюма.

Морковно-ягодный напиток

Очищенную и промытую морковь натирают на терке, заливают водой и ставят на 2 часа в холодильник, плотно

закрыв крышкой. Затем хорошо отжимают через полотняную тряпочку. В морковный сок добавляют клюквенный сок и сахар по вкусу. Подают напиток охлажденным.

1 кг моркови, 1 стакан клюквенного сока, 1/2 л кипяченой воды, сахар.

Черничный напиток

1 стакан очищенной и вымытой черники растирают и смешивают с 3/4 стакана молока и 1ст. ложкой сахарного песка. Добавляют немного соли и взбивают до однородной массы. Перед подачей на стол охлаждают.

Клюквенный напиток

Яйцо растирают с сахаром, добавляют кипяченое молоко и сок. Все тщательно перемешивают и ставят в холодильник. В стакан перед подачей кладут кубики льда.

1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 2 стакана кипяченого молока, 2 стакана клюквенного сока.

Малиновый напиток

В молоко добавляют малиновый сок, сахар, перемешивают. Подают напиток сильно охлажденным.

1 стакан молока, 2 ст. ложки малинового сока, 1/2 ложки сахара.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды — один из самых популярных и распространенных видов закусок. Их можно готовить как холодными, так и горячими, подавать к чаю, кофе, а также использовать как вторые блюда.



Бутерброды подразделяются на открытые (простые, ассорти, закусочные) и закрытые (сандвичи), которые очень удобно брать в дорогу, на пикник. Они питательны, готовятся быстро.

Хлеб для бутербродов следует брать слегка черствый, чтобы его можно было порезать тонкими ломтиками. Им придают квадратную, прямоугольную, треугольную и круглую форму.

Закусочные бутерброды

Очищенный от корок батон нарезают тонкими ломтиками. Каждый ломтик обжаривают на масле и охлаждают, затем намазывают маслом, смешанным с горчицей, а сверху кладут кусочки колбасы, сыра, ветчины, соленой рыбы, рыбных консервов в собственном соку. Сверху можно добавить тонко нарезанные ломтики соленых или свежих огурцов, помидоров, колечки репчатого лука.

Бутерброд с килькой и яйцом

Тонкие ломтики черного хлеба намазывают сливочным маслом, сверху кладут нарезанные кружочками (лучше на яйцерезке) круто сваренные яйца (можно их заменить яичным маслом) и покрывают очищенной от костей тушкой кильки пряного посола.

Творожные бутерброды

Тонкие ломтики батона намазывают маслом и сверху — паштетом. Для приготовления его используют нежирный творог, сваренные вкрутую яйца, репчатый лук и очищенную от костей сельдь холодного копчения или среднего посола. Все это пропускают через мясорубку и перемешивают.

300 г творога, 100—150 г сельди, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука.

«Мраморные» бутерброды

Нежирный творог растирают со сливочным или растительным маслом, добавляют соль по вкусу, молотый перец. Полученной массой покрывают ломтики ржаного хлеба. Сложив 4—5 ломтиков стопкой, их завертывают в пергаментную бумагу и сверху кладут легкий гнет. Через полчаса гнет снимают и стопку разрезают в вертикальном направлении на тонкие ломтики.

Можно для этой цели использовать круглую буханку хлеба. В таком случае верхняя и нижняя корки срезаются. Для начинки «мраморного» бутерброда пригодны любые продукты, в том числе баклажанная или кабачковая икра.

Ягодные бутерброды

Тонко нарезанные ломтики белого хлеба намазываются сливочным маслом, на края кладут слой творога, растертого с молоком или сливками и сахарным песком. В середину насыпают горкой ягоды.

Очень красиво выглядят бутерброды из разноцветных ягод, лучше мелких. Так, один бутерброд можно сделать с черникой, другой — со смородиной, третий — с лесной земляникой, четвертый — с малиной. Ягоды присыпают сахарным песком и измельченными орехами.

На 10 бутербродов — 50 г сливочного масла, 5 ст. ложек творога, сливки или молоко, сахар.

Гренки особые

Хлеб нарезать небольшими кусочками. Натереть на терке 2 свежих картофелины, добавить яйцо, мелко-крошеный лук, зубочек чеснока, соль, перец. Хорошо взбить. Обмакивать хлеб в полученную взбитую массу и жарить в масле на сковородке.

СОУСЫ



Соус — необходимая приправа для различных блюд: мясных, рыбных, овощных, макаронных. Он придает им сочность, специфический аромат, улучшает вкус и внешний вид.

В прошлом карелы чаще всего заправляли блюда молочно-сметанной подболткой с добавлением муки, преимущественно ржаной.

В наше время хозяйки готовят разнообразные соусы, вкус которых может быть острым, кисло-сладким, пряным и т.д. Приведем несколько простых в приготовлении и доступных по набору продуктов рецептов.

Сметанный соус к мясу

Слегка подсушивают на разогретой сковороде пшеничную муку, пересыпают ее в подогретую сметану, тщательно перемешивают и, прокипятив, заправляют перцем и солью.

Другой вариант: слегка поджарив на сливочном масле муку, ее разводят горячим мясным бульоном или водой, добавляют сметану и кипятят на слабом огне 10 минут. Затем снимают с огня, солят, процеживают соус через марлю, добавляют сливочное масло и перемешивают.

На 1 стакан сметаны — 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Белый соус к рыбе

Муку слегка обжаривают на разогретой сковороде с маслом, не забывая помешивать, затем разводят горячим рыбным бульоном, ставят на огонь и варят в течение 25—30 минут, помешивая.

На 2 стакана рыбного бульона— 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного или топленого масла,соль по вкусу.

Польский соус к рыбе

Сваренные вкрутую яйца очищают, измельчают, солят. Если есть зелень петрушки, добавляют ее в яйца, предварительно измельчив, и перемешивают. Растопив сливочное масло, смешивают его с измельченным яйцом, солят, сбрызгивают лимонным соком.

Подают польский соус к отварной рыбе.

100 г сливочного масла, 2 яйца, лимонный сок и соль по вкусу.

Молочный соус для овощных и крупяных блюд

Поджаривают на сливочном масле муку, вливают в нее, помешивая, горячее молоко, кипятят 10 минут на слабом огне, солят по вкусу и процеживают.

На 1,5 стакана молока — 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Грибной соус (сметанный)

Поджаренную на сливочном масле муку заливают горячим грибным бульоном, размешивают, чтобы получилась однородная масса, ставят на огонь и кипятят 15 минут. Остудив и процедив, добавляют мелко нарезанный жареный лук, отваренные, мелко нарубленные и поджаренные грибы, солят и варят еще 15 минут. В конце варки добавляют подогретую сметану и доводят соус до кипения (но не кипятят!).

2 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2—3 сушеных гриба, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

Майонез домашний

К охлажденным сырым яичным желткам добавляют готовую горчицу, соль, сахар и все хорошо растирают. Смесь охлаждают и при непрерывном взбивании венчиком вливают в нее тонкой струей рафинированное растительное, а еще лучше охлажденное оливковое масло, пока не получится однородная масса. После этого добавляют 3-процентный столовый уксус (уксус можно заменить лимонным соком или лимонной кислотой), продолжая растирать до тех пор, пока смесь не побелеет.

Массу нужно размешивать только в одну сторону, иначе есть опасность испортить соус, так как он «отмаслится».

1 желток, 3 г горчицы, 2 г соли, 2 г сахарного песка, 70 г растительного масла, 15 г уксуса. Из указанных продуктов получится 200 г майонеза.

Для холодных рыбных и мясных блюд майонез можно сделать более острым, добавив 1—2 ст. ложки тертого хрена или 1/3 баночки томатной пасты.

Чтобы майонез был не очень жирным, его разбавляют на 1/3 столовым уксусом или кипяченой водой.

Чтобы майонез получился не слишком острым, его смешивают со сметаной и заправляют овощные салаты. Наконец, майонез можно заменить сметаной, растерев ее с вареным желтком и чайной ложкой готовой горчицы.

Соус чесночный

Очищенный чеснок измельчают, солят, кладут в соусник или баночку и заливают мясным бульоном.

1—2 небольшие головки чеснока, 1 стакан бульона, соль по вкусу.

Горчица

В горчице содержатся антисептические вещества. Если при консервировании огурцов на поверхность рассола насыпать немного сухой горчицы, плесень развиваться не будет.

Горчица лучше сохраняется и не сохнет, если ее развести не на воде, а на молоке. Засохшую горчицу можно «оживить». На 100 г такой горчицы добавляют по 10 г уксуса, воды, растительного масла и сахарного песка, щепотку соли. Все тщательно растирают. Можно положить чайную ложечку меда (лучше гречишного) — получится очень ароматная и вкусная горчица.

Как приготовить домашнюю горчицу

Горчичный порошок заваривают кипятком, перемешивают до консистенции густой сметаны, снова заливают кипятком, воду сливают, а в горчицу добавляют соль, сахар, подсолнечное масло, уксус. Массу тщательно размешивают, перекладывают в стеклянную банку и плотно закрывают крышкой. Дают постоять сутки, изредка помешивая.

4 ст. ложки горчицы, 1/2 чайной ложки соли, 3 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, 1,5 ст. ложки растительного масла.

Горчичная заправка для сельди, салатов, винегретов

Перемешивают сырые яичные желтки и готовую горчицу, добавляют соль, сахар, молотый перец и хорошо растирают. Затем вливают растительное масло и все тщательно размешивают, чтобы получилась однородная масса, которую разводит столовым уксусом и процеживают через марлю.

На 0,5 кг заправки — 2 яичных желтка, 1/2 стакана растительного масла, 25 г готовой горчицы, 1/4 стакана 3-процентного уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка, соль по вкусу, перец на кончике ножа.

Подливка из горчицы, сметаны и хрена

Тертый хрен, сметану и горчицу перемешивают, добавляют сахарный песок и соль, еще раз перемешивают — и подливка готова.

1 стакан сметаны, 100 г тертого хрена, 1 чайная ложка сахарного песка, соль, 1 чайная ложка горчицы.

Горчица яблочная

Испечь кислых яблок, протереть их. На 3 ст. ложки горчицы положить 4 ст. ложки протертых яблок, перемешать, добавить 2 ст. ложки сахара, развести уксусом, вскипяченным со специями, можно добавить соли. Горчица будет готова через 2 — 3 дня.

Майонез с хреном (провансаль лефор)

Корень хрена очищают, промывают, трут на терке, ошпаривают кипятком, охлаждают, отжимают, разводят уксусом и добавляют в майонез.

Майонез — 400 г, хрен — 100 г.

ФИНСКАЯ КУХНЯ

Рецепты представлены М.Ф.Хютти, М.П.Трофимчик, Р.Ф.Никольской, Э.Г. Растатуриной

ОСОБЕННОСТИ ФИНСКОЙ КУХНИ

Финская кухня в основе своей близка к карельской, что объясняется соседством территорий и сходством природно-климатических условий. Люди использовали продукты, производимые в собственном хозяйстве или заготовляемые в лесах, многочисленных реках и озерах. Широкое использование ячневой крупы, приготовление блюд из различных видов мяса (говядины, баранины, телятины), из мяса и рыбы, рыбы и молока характерно для обоих народов. Есть общее и в технологии приготовления блюд, а именно: отсутствие такого приема, как жарение. И финны и карелы продукты варили, тушили, припускали, а еще чаще распаривали в печах, что позволяло сохранить их питательные и вкусовые качества, делало их диетическими.

Рецепты финской традиционной кухни не отличаются большим разнообразием. Широко используется в приготовлении рыбных блюд салака, овощных — брюква,

репа, позже картофель. Молоко, масло, сливки, так любимые финнами, присутствуют в рецептуре практически любого блюда.

Национальный колорит финской кухне придает обилие кашеобразных (мучных и овощных), рыбных и молочных блюд, а также так называемый холодный (шведский) стол. Ведь финская кухня формировалась под сильным скандинавским влиянием. Горячая пища, а особенно супы, приготовлялись крайне редко, лишь для членов семьи в праздничные, воскресные дни. Такие блюда требуют больше времени на приготовление (ежедневная варка, разогрев), дополнительных усилий, затрат. Поэтому на стол подавали готовые к еде продукты: хлеб, сливочное масло, отварную или соленую рыбу, молоко и молочные продукты.

Сегодня, когда ассортимент пищевых продуктов столь широк, а техника их приготовления так высока, финская кухня в основе своей осталась самобытной. Как и прежде, финны отдают предпочтение более легким, хорошо усваиваемым блюдам, основными компонентами которых являются овощи и рыба. Такая рыбно-овощная диета — золотая середина между вегетарианством и традиционным смешанным питанием. Она очень популярна сейчас в Финляндии, к тому же доступна и полезна.



РЫБНЫЕ БЛЮДА

Суп из налима

Приготовление супа следует начать с обработки рыбы. Для начала с налима нужно снять кожу: острым ножом делают подрезы у основания головы. Одной рукой держат рыбу за голову, другой — отделяют кожу. Теперь нужно раскрыть рыбу и, удалив внутренности, тщательно вымыть. Если в налиме есть икра, не выкидывайте ее. Рыбину надо обсушить и порезать на куски.

В кипящую, заправленную солью и перцем воду опустить очищенный и порезанный картофель и лук. Варить около 10 мин. Затем добавить рыбу и икру и томить уху

на слабом огне под крышкой не более 15 мин. Если суп переварить, то налим станет жестким.

Добавить в уху сливки, снова довести до кипения и покрошить укроп.

Налим (1 кг), 1 л воды, 2 луковицы или 1 лук-порей, 6 картофелин (около 600—700 г), 5 шт. душистого перца,





5 шт. белого перца, 1 чайная ложка соли, 200 г сливок, зелень укропа.

Бифштексы из салаки

Из салаки можно приготовить много вкусных и дешевых блюд. Если ее готовят в печи или духовке, то не нужно добавлять жира.

Удалить головы, очистить от внутренностей цельные рыбины, удалить хребет, быстро сполоснуть и уложить филе на бумагу для выпечки кожей вниз. Слегка посолить, посыпать мелко нарезанной смесью лука-порея, петрушки и укропа и сверху положить кожей вверх другие кусочки филе. Полученные бифштексы посыпать сверху отрубями и панировочными сухарями и выпекать в духовке при температуре 250 ° около 15 мин. Чтобы бифштексы получились более сочными, в конце приготовления можно накрыть их пищевой фольгой.

Подавать с картофельным пюре, свеклой, горохом, кашей.

Салака с овощами в горшочке

Удалить у салаки голову и внутренности, хребет оставить. Рыбины сполоснуть и обсушить.

Очистить и порезать на кусочки овощи, уложить их в горшочек или кастрюлю. Посыпать солью и молотым перцем. Залить содержимое горшочка овощным отваром так, чтобы чуть прикрыть овощи, и тушить под крышкой 15 мин. Уложить в горшочек рыбу и про-

должать тушить еще 10—15 мин. Обильно посыпать укропом.

Подавать с хлебом и простоквашей. 750 г салаки, 5—6 картофелин, 2 моркови, 2—3 луковицы, кусочек корня сельдерея, 1 чайная ложка соли, душистый перец, овощной бульон, укроп.



Запеканка из свежей рыбы

Очистить и вымыть салаку. Удалить голову, хребет и хвост. Порезать вычищенный и вымытый картофель. Уложить слоями в смазанную маслом форму картофель, филе рыбы (мелкой — целиком, крупной — кусочками), поджаренную мелко нарезанную свинину с луком. Если форма глубокая, слои повторяют, но верхний и нижний слои — всегда картофель. Взбить яйца, добавить молоко, муку и специи. Вылить смесь в форму. По желанию можно добавить небольшое количество мас-

ла, посыпать панировочными сухарями или тертым сыром. Выпекать в духовке при температуре 175° в течение 1,5 часа.

Подавать с маринадами или свежими салатами.

300—400 г свежей рыбы (салаки, форели), 100—150 г свинины, 700—800 г очищенного, порезанного картофеля, 1—2 луковицы, 1/2 чайной ложки





соли, 1/2 чайной ложки белого или душистого перца, укроп, 1—2 яйца, 400—500 мл молока, 1 ст. ложка пшеничной муки.

Рыбная запеканка по-фински

Предлагаем два наиболее распространенных рецепта.

1. В глубокую сковороду или толстостенную кастрюлю кладут немного сливочного масла или маргарина, затем слоями — нарезанный на кусочки картофель, ломтики селедки или салаки, нашинкованный репчатый лук. Все это заливают болтушкой из сырого яйца, молока и муки, ставят на огонь, доводят до кипения, помещают в духовку и выпекают до готовности.

500 г соленой сельди или салаки, 6—7 картофелин, 1—2 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль по вкусу. Подлива: 1 яйцо, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, соль.

2. Отмоченную (если очень соленая) сельдь, вымытую и нарезанную небольшими кусочками свинину, вычищенный и нарезанный тонкими кружочками картофель укладывают в толстостенную кастрюлю слоями в такой последовательности: на дно — кусочки растопленного свиного сала, картофель, перемещанную с кусочками сельди свинину, затем опять картофель, свинину с рыбой, и так несколько слоев, но верхний слой должен быть картофельный. В кастрюлю наливают немного кипятка и ставят ее в духовку, не закрывая крышкой. Если жидкость испарится, подливают кипяток. За 10—15 минут до готовности заливают болтушкой из молока с яйцом. В духовке блюдо готово через час.

2 сельди среднего размера (500 г рыбы), 300 г свинины, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль по вкусу, можно добавить репчатый лук.



Сиг по-старофински

Рыбу следует вычистить, разделать со спины, удалив позвоночную кость и внутренности, обтереть насухо льняным полотенцем. Затем положить ее в блюдо с ровным дном мякотью кверху, посыпать солью, сахаром, дробленым белым перцем и мелко нарезанным укропом, после чего перевернуть кожистой частью кверху и снова посыпать крупной солью и укропом. На рыбу кладут небольшой груз — он не должен выжимать сок. В таком положении оставляют ее на несколько часов.

Для приготовления этого блюда требуется сиг весом не менее 1,5 кг, 150 г крупной каленой соли, 1 ст. ложка с верхом сахарного песка, 2 чайные ложки дробленого белого перца, свежий укроп.

Запеканка из рыбы с рисом

Филе рыбы уложить в смазанную маслом форму. Добавить рис, очищенный и измельченный лук. Молоко заправить специями и вылить в форму. Если используют мороженую рыбу, то в молоко добавить 2 яйца, если вареный рис — 1 яйцо. Выпекать при температуре 175° около 1 часа (если рис сырой) или 10—12 мин (если вареный).

400 г рыбного филе или мороженой рыбы, 100 г риса, 2 луковицы, 700—800 мл молока (если рис сырой) и 200 мл (если вареный), 1— 2 яйца, 1,5—2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки белого перца, 2—3 ст. ложки измельченного укропа.

Заливное из рыбы

Отварить очищенную рыбу, остудить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо. Бульон процедить и ввести в него растворенный желатин (1 ст. ложка порошка на 0,5 л горячего бульона). Залить бульоном рыбу и украсить колечками вареного яйца, дольками лимона.

Подавать с вареным картофелем и лимонным соусом.

Рыба с яйцами

Уложить очищенную рыбу в смазанную маслом форму. Приправить специями. Осторожно, чтобы не повредить желтки, разбить яйца и выпустить на рыбу. Запекать в духовке при температуре 175°, пока белки не застынут.

Подавать в качестве закуски, а также с салатами или картофелем.

300 г копченой рыбы (сельдь) или вареной охлажденной рыбы, укроп, зеленый лук, 4 сырых яйца.

Салака по-саволакски в маринаде

Это блюдо вошло в финскую национальную кухню в начале XIX в., но популярностью стало пользоваться в последние годы.

Освободить салаку от костей и полученное филе сложить на широкое блюдо в один слой. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками, так же нарезать лук. Кубики положить на филе. Приготовить маринад и залить им салаку. Продолжительность маринования 2—3 часа.

8 шт. крупной салаки, 1 яблоко, 2 головки лука. Для маринада: 1 ст. ложка виноградного уксуса, 1/2 чайной ложки молотого белого перца, 2 ст. ложки сахара, 2 чайные ложки соли, 50 г мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла.

Рулетики из салаки

Подготовить филе салаки как в предыдущем рецепте. Уложить на разделочную доску кожей вниз, посолить, поперчить, поверху ровным слоем разложить веточки укропа. Свернуть каждую рыбинку рулетиком и сложить в эмалированную кастрюлю плотно друг к другу, чтобы не развернулись. Сварить маринад и залить им салаку. Добавить мелко нарезанный лук и, по желанию, нарезанную кружочками морковь. Варить на слабом огне 20—30 мин, не допуская бурного кипения. Рулетики остудить в бульоне. Подают к столу как закуску.

2 кг свежей салаки, 6 чайных ложек соли, 1 чайная ложка белого перца, 1 морковь, 2—3 пучка укропа. Для маринада: 200 мл салатного уксуса, 500 мл воды, 150 г мелкого сахарного песка, 6 лавровых листьев, 3 головки лука, несколько горошин черного перца.

Фаршированная щука

Очистить щуку от чешуи, костей, тщательно вымыть, обсушить и натереть солью. Мелко порезать помидоры, свежие грибы и зелень укропа, перемешать, слегка посолить. Нафаршировать щуку томатно-грибной смесью, сбрызнуть небольшим количеством растительного или животного масла и посыпать сверху тонким слоем панировочных сухарей и паприкой. Запекать рыбу в духовке при температуре 200° около 35 мин.

К рыбе подавать вареный картофель.

1 щука (около 1,5 кг), 2 помидора, 100 г свежих грибов: лисичек, шампиньонов; пучок укропа, 1,5 чайной ложки соли, 1 ст. ложка растительного или животного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, щепотка паприки.

Щука с хреном

Щуку очистить, опустить в подсоленную и приправленную перцем кипящую воду, добавить нарезанный брусочками картофель и сварить. Когда рыба и картофель будут готовы, переложить их в глубокое блюдо таким образом, чтобы куски рыбы были в центре, картофель — вокруг рыбы. Рыбный бульон процедить, заправить мукой, добавить молоко, масло и довести до кипения (но не кипятить!). Остудить соус, положить в него натертый хрен, быстро перемешать и залить этим соусом рыбу с картофелем.

Подавать можно в теплом виде как второе блюдо, в холодном виде — как закуску.

800 г щуки, 750 мл воды, 2 чайные ложки соли, 8 картофелин, 3—4 корня хрена, 100 г сливочного масла, 300 мл молока, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, по 6 горошин белого и душистого перца.

Плов из крилевой пасты

Отварить в подсоленной воде рис (соотношение 1:2). Морковь, лук очистить, нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить, добавив томат-пасту.

К отваренному рису добавить крилевую пасту, добавить овощи, сахар, перец, соль. Все перемешать и на 5—7 минут поставить в духовой шкаф. Подавать к столу в горячем виде.

50 г крилевой пасты, 30 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томат-пасты, сахар, соль, перец по вкусу.

Налим, тушенный с грибами и солеными огурцами

Налима нарезать кусками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, поджарить на масле. Затем куски рыбы положить в кастрюлю вместе с поджаренными на масле нарубленным луком, грибами и огурцами, залить горячим овощным бульоном, добавить вина и тушить.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

1 кг налима, 2 стакана очищенных и отваренных грибов, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана вина, 1 луковица, 1 огурец, зелень петрушки, 1 стакан бульона, перец, соль по вкусу.

Окунь в горшочке

Положить очищенную рыбу в глубокую огнеупорную посуду (керамический или металлический горшок — чугунок), посолить, сверху плотно прикрыть тонкими ломтиками сала и залить холодной водой так, чтобы она едва покрыла продукты. Из теста раскатать лепешку и герметически закрыть ею отверстие горшка. Запекать в духовке при температуре 220°.

Подавать с отварными овощами, зеленью.

1,5 кг свежего окуня, 300 г свиного сала или жирной ветчины (можно одного ветчинного жира), вода, соль. Для теста: 1 стакан ячменной муки, 1/2 чайной ложки соли, примерно 1/2 стакана воды.

Лосось запеченный

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, картофель — брусочками, лук — кружочками и уложить слоями в глубокую сковороду: картофель, лук, рыба, лук, картофель, рыба и т. д. Залить все яйцами, взбитыми со сливками, сверху прикрыть брусками картофеля, обильно смазанными маслом. Запекать в духовке при температуре 180°.

При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки. Подавать в посуде, в которой запекалась рыба.

8 средних картофелин, 450 г лосося (свежего, соленого или копченого), 1 стакан сливок, 2 яйца, 1—2 головки лука, 2 чайные ложки соли (для свежего лосося), зелень укропа, петрушки по вкусу.

Рыбная каша

Отварить очищенную рыбу целиком в небольшом количестве воды на слабом огне. Удалить кости, а филе нарезать небольшими кусочками и, смешав с ягодами, слегка подогреть. Слить осторожно ягодный сок, смешать с рыбным бульоном, подсолить и небольшой ложечкой вливать эту жидкость в подогревающуюся рыбную кашу, размешивая так, чтобы рыбное филе только хорошо пропиталось, но блюдо не получилось бы очень жидким.

Подавать холодным как закуску с горячим хлебом. 500 г свежего сига (или леща, линя) и 350 г свежей брусники (или черники, голубики), 1 чайная ложка соли.

Икра закусочная

Освободить икру от пленок, кровяных и жировых включений, промыть холодной кипяченой водой и осторожно, но тщательно протереть вилкой через крупноячейное сито (волосяное или металлическое). Очищенную икру перемешать с мелко нарезанным луком, солью и белым перцем до получения однородной массы. Постепенно, по ложечке, влить в икру сливки, осторожно вымешивая, чтобы не повредить целостности икринок.

Подавать как изысканную закуску к ужину с горячей отварной картошкой или использовать для приготовления бутербродов.

200 г икры, 1 средняя головка лука, 1 чайная ложка соли, 25 мл сливок, 1/4 чайной ложки молотого белого перца.



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Бульон мясной

Мозговую кость и мясо положить в кипяченую холодную воду и поставить варить. Лук, морковь, брюкву, сельдерей, лук-порей, очистив и вымыв, целиком, не разрезая, опустить в закипевший бульон. Не допуская бурления, варить на слабом огне 6—8 ч. В конце варки посолить и добавить пряности. Процедить бульон 1—2 раза через смоченную в холодной воде и отжатую марлю, дать ему остыть, собрать с поверхности застывший жир. Залить бульон в бутылку, закупорить. Такой бульон подавать к пирогам, пирожкам, ватрушкам как горячее закусочное



блюдо. Корнеплоды и мясо, вынув из бульона, использовать в день приготовления.

2,5 л воды, 400 г костного мозга или мозговых костей (сахарных), раздробленных, 600 г телячьей грудинки или бедренной части говядины, 2 большие головки лука, 4 средних морковины, 1 маленькая брюквина, 8 горошин душистого

перца, 1/2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 лавровых листа, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки соли, по 1/2 чайной ложки имбиря и мускатного ореха.

Мясной суп по-фински

Этот обычный суп из говядины с картофелем широко распространен по всей Финляндии и давно стал народным блюдом. Особенно вкусным получается суп из свежего парного мяса с молодым картофелем.

Мясо слегка ополоснуть, обсушить полотенцем и опустить в кипящую воду. Снять появившуюся пену. Добавить лук, соль, перец. Полуготовое мясо вынуть из бульона (примерно через 1,5 ч), очистить от сухожилий, нарезать крупными кусочками и вновь опустить в бульон. Туда же последовательно положить брюкву, морковь, сельдерей, пастернак и в последнюю очередь — картофель. Незадолго до окончания варки вынуть из супа и освободить от костей куски мяса, нарезать мелкими кусочками и снова опустить в суп. Общая продолжительность варки мясного супа не менее трех часов. Подают, украсив мелко нарезанной зеленью петрушки.

Едят в обед с хорошим свежим хлебом, с квасом, иногда запивают молоком.

1 кг говядины (грудинка и сахарная косточка или лопаточная часть), 2,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 10 горошин белого (черного) перца, 2 головки лука, 2 морковины, 1/2 корня и зелень сельдерея, 1/4 брюквины, 1/2 пастернака, 6 средних картофелин, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки.

Осенний суп

Порезать мясо на кусочки и дать ему настояться в соевом соусе. Подогреть воду и бульонный концентрат. Перловую крупу всыпать в кипящий бульон и варить 15 мин. Добавить овощи, мясо и соевый маринад, варить еще 6— 8 мин. По вкусу заправить томатной пастой и зеленью петрушки.

Вместо перловой крупы можно использовать рис, макароны или картофель. С картофелем суп получится более сытным и питательным.

250 г говядины (огузок), 2 ст. ложки сои, 1,5 воды + бульонный концентрат, 50—100 г дробленой перловой крупы (риса, макарон), 1/2 — 3/4 порезанных овощей, свежих или замороженных, например, гороха, лука-порея, моркови, кукурузы, пастернака, цветной капусты, зеленых бобов, 2—3 ст. ложки томатной пасты, 100 г измельченной зелени петрушки.

Суп с клецками

Праздничное финское блюдо

На юбилеях этот суп — главное блюдо на столе.

Мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. В начале варки опустить в кастрюлю лук и перец. Снять образующуюся пену. В бульон добавить нарезанные дольками или брусочками брюкву, морковь, сельдерей и картофель. Через час после начала варки вынуть мясо, нарезать его на мелкие кусочки и вновь опустить в бульон. Из приготовленного к этому

времени теста сформировать при помощи чайной ложки клецки, опустить их в суп и сварить.

1,5 кг говядины или баранины, 2,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 2 головки лука, 3 моркови, четверть брюквы, 1 сельдерей, 10 средних картофелин, 12 горошин душистого перца, 300 г теста для клецок по-фински (рецепт на с. 253).

Капустный суп с клецками

В кипящую подсоленную воду опустить лук и мясо. Бульон варить, снимая пену. Через 40 мин с начала кипения положить в бульон нарезанную широкой соломкой капусту. Еще через 20 мин из приготовленного уже теста сформировать клецки и опустить их в бульон. Когда клецки всплывут — суп готов.

К этому супу подать сухой хлеб (хрустящие хлебцы), холодное свежее молоко или пиво.

2 л воды, 400 г баранины или жирной говядины (грудинки), 500 г свежей капусты, 1 головка лука, 1 стакан теста для клецок по-фински, 10 горошин душистого перца, 1 ст. ложка соли.

Рагу лесоруба

В кипящий мясной бульон опустить нарезанный кубиками картофель, морковь и цветную капусту. Поварить 5 минут, затем добавить горох и немного томатной пасты. Плотно прикрыть кастрюлю крышкой и довести овощи до готовности. Нарезанные грибы и лук подрумянить на масле

и добавить молоко. Плавленый сыр небольшими кусочками накрошить в кипящий молочный бульон, после чего щедро приправить его специями. Осторожно помешивая овощи, в кастрюлю влить молочный бульон. Сверху рагу украсить ломтиками помидора, посыпать нарезанной петрушкой и подать в горячем виде.

500 г трубчатых грибов, 3-4 картофелины, 3 моркови, небольшой кочан цветной капусты, горох, 1 лук-порей, 0,1 л молока, 100 г плавленого сыра, помидоры, петрушка, перец, соль по вкусу.

Эскалоп

Мясо нарезать тонкими ломтиками, хорошо отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и быстро обжарить с обеих сторон в нагретом масле. Ломтики переложить в кастрюлю, сверху — крупно нарезанный обжаренный лук. Слои можно повторить. Влить немного бульона (воды), закрыть крышкой и варить при медленном кипении до готовности.

Ломтики мяса выложить на блюдо и залить соусом. Для его приготовления бульон процедить и смешать со сливками.

500 г говядины, 1 ст. ложка сливочного или растительного масла (маргарина), 2 луковицы, соль, перец, 2—3 ст. ложки пшеничной муки, 100 мл сливок.

Рождественский окорок

Воду и ржаную муку смешать, чтобы получилось однородное, не очень густое тесто. Слегка подсоленный око-

рок обмазать тестом и запечь в духовом шкафу (примерно 5 часов). С готового окорока надо снять корочку из теста, посыпать его панировочными сухарями и снова положить в духовой шкаф для подрумянивания. Окорок можно запечь и в фольге.

Мясо с укропом

Мясо нарезать крупными кусками, опустить в кипящую воду, положить лук, пряности. Сваренное мясо нарезать на мелкие кусочки. Бульон процедить. В кастрюле растопить масло, добавить муку, бульон, заварить подливку. Опустить в нее кусочки мяса и зелень укропа, довести до кипения. Добавить уксус, перемешать, всыпать сахар, и когда он растворится, влить сливки, перемешать, прогреть осторожно до кипения, следя за тем, чтобы бульон не свернулся (не дать закипеть!).

Подавать с отварной картошкой и морковью.

1 кг телятины (грудинки), 1,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 12 горошин душистого перца, 2 головки лука, 50 г масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, полстакана мелко нарезанного молодого укропа, несколько стеблей укропа, 3 чайные ложки 3-процентного уксуса, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сахара.

Капуста по-саволакски

Заранее замочить бобы (фасоль) в холодной воде. Поставить вариться мясной бульон. Когда закипит, снять пену, опустить нарезанный лук, посолить и поперчить.

Отварить кочан капусты целиком в течение 15—20 мин. Затем нарезать узкими длинными полосками. Через 30 мин с начала варки положить бобы и капусту в бульон и варить на слабом огне в течение часа. Мясо вынуть, нарезать на мелкие кусочки, вновь положить довариваться. Смешать муку двух видов, развести холодной водой и заправить этой болтушкой кипящий бульон (на время вливания мучной болтушки увеличить огонь). Дать довариться до полного выкипания воды.

Это блюдо, напоминающее жидкое пюре, подают обычно на обед. Остывшее, оно не теряет своего вкуса. Сочетается с острыми жирными блюдами.

1 маленький кочан капусты, 500 г говядины (грудинки), 3 стакана воды, 150 мл бобов (или цветной, пестрой фасоли), 8 горошин душистого перца, 2 средние головки лука, 1 ст. ложка соли, 1/2 ст. ложки ржаной муки, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана воды.

Мясная запеканка

Мясо нарезать тонкими ломтиками и слегка отбить. На дно смазанной маслом формы выложить половину нарезанного картофеля, поверх него положить мясо, лук, затем остальной картофель. Залить бульоном или водой. Поверхность смазать маслом. Поставить форму в духовку, нагретую до 200°, на 2 часа. Если запеканка будет подсыхать, прибавить немного горячей (но не холодной) воды. Готовая запеканка не должна быть слишком сухой.

Подавать, смазав маслом, сметаной или сливками, с пюре из моркови и брюквы и с ягодным уксусом.

400 г говядины или телятины, 8 крупных картофелин, 1,5 чайной ложки соли, 1 крупная или средняя головка лука, черный перец по вкусу, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана бульона (мясного, овощного) или воды.

Мясо с хреном

Мясо опустить в кипящую воду, добавить лук (целиком), соль, перец и варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Сваренное мясо вынуть из бульона и нарезать небольшими кусочками. Полстакана бульона заправить мукой, вскипятить. Добавить сахар и молоко, полить этой смесью мелкие кусочки мяса, сложенные в широкий сотейник, и слегка уварить соус. Затем снять с огня и положить свеженатертый хрен, перемешать.

Подавать горячим как основное обеденное блюдо или, остудив, использовать как закуску.

700 г говядины (грудинки), 400 г мякоти говядины, 500 мл воды, 1 головка лука, 2 чайные ложки соли, 6 горошин душистого перца. Для соуса: 1,5 стакана молока, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 1 чайная ложка сахара, 4 ст. ложки (с верхом) натертого хрена, соль по вкусу.

Жаркое из говядины

Мясо вымыть, обсушить полотенцем, слегка отбить деревянным молотком и туго перевязать, придав ему форму рулета. В глубокой сковороде разогреть жир (масло) и обжарить в нем мясо до образования корочки. Затем положить на сковороду мелко нарезанные лук и морковь,

слегка обжарить, посолить, добавить пряности, подлить немного горячей воды и запечь жаркое в духовке, периодически поливая мясо стекающим с него соком и при необходимости подливая понемногу кипятка на сковороду.

Готовое жаркое переложить на блюдо, а из подливки заварить соус, добавив муку и сливки. Подавать с отварной белокочанной капустой и морковью.

1,5 кг мякоти говядины, 50 г топленого масла, 6 горошин душистого перца и 6 горошин белого перца, 2 лавровых листа, 2 головки лука, 2—3 морковины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сливок.

Баранина, тушенная по-фински

Блюдо, характерное для финнов провинций Саво и Карьяла.

Мясо нарезают небольшими кусочками, очищенный и вымытый картофель — на крупные куски, а лук — кружочками.

Подготовленные продукты слоями укладывают в сотейник в такой последовательности: картофель, мясо, лук, пряности, снова — мясо и лук, а сверху — картофель. Содержимое заливают холодной водой, чтобы она прикрыла верхний слой (картофель). Добавляют сливочное масло. Чугунок ставят в духовку и тушат до готовности (жидкость должна полностью испариться).

Подают с солеными огурцами, квашеной капустой, гарнирами из овощей и ягод.

600 г баранины, 12 картофелин, 2 головки лука, 2 чайные ложки соли, 6 горошин черного перца, 50 г сливочного масла.

Запеканка из баранины с капустой

Крупу вымочить в холодной воде. Капусту нашинковать длинными узкими полосами (кислую капусту промыть в дуршлаге).

Нарезать баранину соломкой. В смазанную маслом форму или горшок уложить рядами капусту, мясо, крупу, капусту, положить пряности, посолить. Верхний слой — капустный — смазать маслом. Влить в форму воду и поставить в духовку тушиться при температуре 150°.

Вынув из духовки, перед подачей смазать маслом или заправить сметаной по вкусу и посыпать свежей или сушеной зеленью.

1 маленький кочан капусты, 600 г баранины, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, сахар по вкусу, 1/4 стакана перловки, 50 г топленого масла или сала, 1/2 чайной ложки майорана молотого, зелень петрушки, сельдерея.

Капуста, тушенная с бараниной

Капусту нашинковать, слегка отварить, воду слить. Лук нарезать колечками, морковь — соломкой, мясо — кусочками. На дно формы или горшка уложить слой капусты, посолить, поперчить, сверху положить лук и морковь, далее чередовать слои мяса и капусты, но последний, верхний слой должен быть капустный. Тушить в духовке в течение часа на умеренном огне. Затем положить в форму поверх капустного слоя нарезанный дольками картофель, посолить, поперчить. Доварить блюдо на слабом огне до полной готовности. Оно должно быть разваренным, мягким.

Подать с винным уксусом, подкрашенным свекольным соком, и с печеным луком или луковым взваром (кислосладкий припущенный лук с добавлением уксуса).

500 г баранины, 8 картофелин, 1/2 среднего кочана капусты, 2 головки лука, 1 морковина, 3 чайные ложки соли, 4 горошины черного или белого перца.

Жаркое с сыром

Нарезать готовую отварную или запеченную баранину мелкими кубиками, опустить в кипящую воду и варить на умеренном огне в течение 20 мин. Вынуть мясо из бульона, бульон процедить. Муку смешать с холодным молоком до получения однородной массы, влить бульон, довести до кипения, после чего положить в него мясо. Снять соус с огня и всыпать нарезанный маленькими кубиками сыр; добавить тмин, посолить по вкусу. Залить соусом мясо. Жаркое подавать горячим. Подогревать и тем более кипятить соус после добавления сыра нельзя.

350 г запеченной в печи или тушеной баранины, 1,5 стакана воды. Для соуса: 1 ст. ложка муки, 0,5 чайной ложки соли, 1 чайная ложка тмина, 250 мл молока, 250 г мелких кубиков плавленого или мягкого столового сыра.

Мясное ассорти по-фински

Опустить в кипящую воду нарезанное тонкими ломтиками мясо, целую головку лука, пряности. Воды должно быть очень мало. Тушить до готовности, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Из оставшегося бульона приготовить подливку, смешав его в отдельной посуде со сливочным маслом и сливками.

Подавать с пюре из брюквы и картофеля.

400 г говядины, 300 г баранины, 0,5 л воды, 1 крупная головка лука, 2 чайные ложки соли, белый или черный молотый перец на кончике ножа, 8 горошин душистого перца, 2 лавровых листа.

Мясо-картофельный мусс-пюре

Сварить на пару под крышкой нарезанные кусочками мясо, брюкву, морковь и лук. В бульоне отварить нарезанный брусочками картофель. Готовые овощи протереть сквозь сито, мясо — измельчить. Все перемешать и взбить в пышную массу, прибавляя понемногу бульон. Посолить по вкусу. Выложить на глубокое и широкое блюдо, положив в середину масло, и украсить петрушкой.

500 г говядины, 250 г свинины, 350 г баранины, 2 л воды, 1 головка лука, 2 морковины, 1/4 брюквины, 12 картофелин, 10 горошин душистого перца, 10 горошин белого (черного) перца, 1 ст. ложка соли, лавровый лист, зелень петрушки.

Печенка, тушенная с картофелем

В подсоленной воде отварить печенку. Затем снять с нее пленку, вырезать протоки, жилки и нарезать солом-кой. Отдельно до полуготовности отварить картофель. В жаропрочную или керамическую посуду выложить картофель, печенку, нарезанные лук и огурцы, расположив

их в виде холмика, посолить, поперчить, подлить чуть отвара, в котором варилась картошка. Поставить блюдо в нагретую до 200° духовку и тушить до тех пор, пока картофель не подрумянится, а отвар не выкипит.

Перед подачей к столу добавить сливочное масло. Подавать с мочеными ягодами (брусникой, клюквой) и салатами из свежих (сырых) овощей, зелени.

600 г говяжьей или телячьей печени, 600 мл воды, 3 чайные ложки соли, 6 крупных картофелин, 2 головки лука, 2—3 небольших соленых огурца, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, щепотка черного перца, 1 чайная ложка соли.

Печеночная запеканка

Промытую перловую крупу засыпать в холодную кипяченую воду, поставить на слабый огонь. Когда крупа достаточно разбухнет, долить 500 мл молока и продолжить процесс варки. В разварившуюся крупу добавить печеночный фарш, пассерованный лук вместе с маслом, пряности и изюм. Позже, когда впитается вся жидкость, влить остаток молока, перемешать и залить сверху смесью взбитого яйца со сливками (не мешать!). Посуду с запеканкой поставить в нагретую до 180° духовку. В сыром виде запеканка кажется довольно жидкой, но в духовке она станет плотной: ведь изюм и крупа впитают излишки жидкости.

Подавать печеночную запеканку с маслом и с квашеной брусникой.

1 стакан перловой (или рисовой) крупы (рисовая запеканка готовится быстрее), 1,5 стакана воды, 1,2 л мо-

лока, 2 чайные ложки соли, 2 головки лука, 100 г масла, 4 ст. ложки патоки, 1 чайная ложка белого (черного) перца, 1 чайная ложка майорана, 1 большой стакан изюма, 1 стакан сливок, 1 яйцо, 250 г пропущенной через мясорубку свиной или говяжьей печени, 100 г куриной печени.

Печеночные котлетки

Нарезанный кружочками лук обжарить на сковороде до золотистого цвета. Насыпать панировочных сухарей, дать им пропитаться маслом, затем подлить 2—3 чайные ложки сливок. Перемешать мясной и печеночный фарши, ввести в смесь лук с панировочными сухарями, вбить яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Смочить руки в холодной воде и из фарша скатать небольшие шарики, чуть приплюснув их. На чистой сковороде разогреть жир или масло и поджарить котлеты с обеих сторон.

Сковороду после жарения слегка сбрызнуть водой, собрать весь жир, добавить немного сливок, посолить и этой подливой полить котлеты. Подавать со свежими овощами, зеленым салатом.

200 г мясного фарша, 200 г печеночного (или ливерного) фарша, 2 головки лука, полстакана сливок, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки черного перца, душистый молотый перец на кончике ножа, соль, масло топленое или растительное для жарения. Для соуса: полстакана кипятка или бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, сливки, соль.

«Потрошиная картошка»

Старинное традиционное блюдо финских крестьян

Приурочено к дням забоя скота. В Финляндии это блюдо имеет разные названия — «кусок резника», «потрошиная картошка», «еда урожая», «еда забоя», «обед потрошителя», но технология его приготовления всюду одинакова и очень проста.

Тщательно промыть субпродукты в холодной воде. В кипящую воду положить очищенные головки лука, посолить, добавить пряности и субпродукты. Снять пену, появившуюся при кипении. Затем опустить нарезанные крупными дольками овощи, за исключением картофеля. Полуготовые субпродукты вынуть, нарезать маленькими кусочками (с языка перед этим снять кожу) и вновь положить в бульон довариваться. Заправить бульон картофелем, нарезанным крупными кусками, и доварить. Общая продолжительность варки этого блюда 1,5 ч.

3 л воды, 400 г языка, 300 г почек, 300 г печени, 200 г сердца, 1,5 ст. ложки соли, 2—3 головки лука, 2 морковины, 1 корневой сельдерей с зеленью, 4 картофелины, 1/4 брюквины, 12 горошин душистого перца.

Кислая капуста, тушенная с субпродуктами и мясом

Промыть капусту в дуршлаге холодной проточной водой. Субпродукты нарезать мелкими кусочками, а мясо — крупными кусками, порционно. В чугунок или кастрюлю налить воды, положить подготовленные продукты, лук,

пряности, посолить чуть-чуть и поставить в духовку тушиться, закрыв крышкой.

Подавать в супнице в сильно разваренном виде, с пюреобразными гарнирами из овощей или с отварной картошкой.

300 г субпродуктов (по 100 г сердца, почек, печени или одних почек), 300 г жирной говядины (грудинки) или баранины, 500 г квашеной капусты, 500 мл воды, 1,5 чайной ложки соли, перец черный и душистый горошек (по вкусу), лук, чеснок (по вкусу).

Сюльт (финский студень)

Сюльт готовится из мясных субпродуктов, и оттого, насколько тщательно они вычищены и промыты, зависят вкус и консистенция этого блюда.

Тщательно вымыть, вымочить, а затем выскрести и промыть все субпродукты. Голову и ножки опалить, затем промыть, выскрести, вымочить, снова выскрести и промыть. Сварить все субродукты в подсоленной воде целиком или разделанными на очень крупные части. Воду слить, а мясо, нарезав очень мелко, уложить в чистую посуду ровными плотными слоями. Каждый слой посолить и слегка утрамбовать. Сверху положить крышку, на нее — тяжелый груз. Крышка должна плотно придавить верхний слой мяса с тем, чтобы в посуде не оставалось воздуха. Поставить посуду с сюльтом в холодное продуваемое место (в чулан, на балкон). Через 3 ч сюльт остынет и спрессуется. Получится своеобразная отварная «колбаса» без пленочного покрытия, но удобная для нарезки, чисто мясная, без застывшего бульона (в отличие от студней).

Подают сюльт с отварным горячим картофелем, хреном. Но чаще всего его используют при приготовлении пюре из овощей (подмешивают для вкуса и запаха) и соусов.

Субпродукты — телячья или коровья голова, сердце, вымя, сычуг или книжка (части желудка), бабки (ножки, надкопытники) телячьи или коровьи; вода,соль.

Фрикадельки под соусом

В готовый мясной фарш вбить яйцо, добавить измельченный лук, муку, соль и перец. Все хорошо перемешать. Руки смочить холодной водой и из полученного фарша скатать небольшие шарики. Слегка обжарить их на разогретой с маслом сковороде, переложить в широкую кастрюлю с кипящей водой и сварить до полной готовности.

На той же сковороде приготовить соус, смешав муку, масло, кипяток. В закипевшую смесь добавить сливки. Готовый соус посолить, поперчить и, по желанию, добавить любые пряности: петрушку, или укроп, или тимьян.

Подавать фрикадельки и соус отдельно.

400 г мясного фарша, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка соли, 1/2 чайной ложки молотого душистого перца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки картофельной муки. Для соуса: масло, 2 ст. ложки пшеничной муки, кипяток, 50 мл сливок, соль.

Домашняя колбаса из говядины

Мясо отваривать в течение 1,5 ч, мелко порубить сечкой. Картофель очистить, опустить в кипяток, не нарезая,

прокипятить 5 мин при очень сильном кипении, мелко порубить сечкой и, не давая остыть, перемешать с измельченным маслом (жиром). Лук мелко нарезать, перец раздробить (а не растереть). Все компоненты смешать и посолить. Получившейся массой набить кишки и нетуго завязать. Отваривать в воде, заправленной «колбасной солью», солью и перцем, в течение 30 мин. При желании можно слегка подрумянить отваренные колбаски на сковороде.

Подавать в горячем виде с салатом.

1 кг мяса, 1 кг картофеля, 3 головки лука, 50 г масла (жира), душистый перец, «колбасная соль» (готовый порошок, включающий селитру и ароматизаторы), поваренная соль, кишки (или их искусственные заменители).

Колбаски «Рянтти»

Разварить крупы до кашицеобразного состояния. Нарезать мясо и ливер на мелкие кусочки. Перемешать мясо с кашей, добавить измельченный лук, растопленный жир, соль, перец. Сделать недлинные колбаски, туго наполни в кишки фаршем и крепко перевязав их. Варить их в подсоленной и сдобренной пряностями воде в течение 45 мин. Подрумянить в духовке.

100 г риса, 150 г перловой крупы, 1 кг ливера (печенка, почки, сердце, легкое, рубец) и 1 кг говядины, 2 головки лука, 50 г масла или жира, белый перец, душистый перец и смесь пряностей, в качестве которой можно использовать готовые «мясные соли» — свиную, говяжью, баранью.



МОЛОЧНО-КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Молоко на Масленицу

Дать молоку вскипеть, добавить сахар и чищеный размельченный миндаль. Еще раз вскипятить. Подают горячим с пончиками.

1 л молока, 50 г миндаля, немного сахарного песка.

Финская простокваша

Это широко распространенное финское блюдо. Приготовить его несложно. Положить в стакан сметану и залить смесью сливок и молока. Стараясь не встряхнуть, убрать на сутки в теплое место для закисания. Перед подачей поставить в холодильник. Подать холодной с корицей, сахаром и имбирем, а летом — с ягодами. В качестве закваски вместо сметаны можно использовать готовую простоквашу предыдущего дня.

На один стакан — 1 чайная ложка готовой простокваши виили или 1/2 ст. ложки густой сметаны, 2 ст. ложки 20-процентных сливок, 200 мл цельного молока.

Мучная кашица

Мучная, или водяная, кашица — древнейшее блюдо. Изначально основными ее компонентами были вода и ржаная мука. Позже в Финляндии стали делать ее из ячневой муки или с ее добавкой, а в воду подмешивать любимое финнами молоко. Приготовляется кашица очень просто.

В сильно кипящую подсоленную воду через сито, небольшими порциями, засыпать муку, непрерывно помешивая. Как только кашица загустеет, образующуюся на ее поверхности пленку надо быстро смазать растопленным маслом и продолжать мешать, чтобы не образовалось запекшихся комков. Делать это необходимо быстро, иначе кашица не получится: выйдет заваренный и засохший кусок полусырого теста. Когда вся мука равномерно и без комков заварится в эластичное кашеобразное варево, можно поставить кашу упревать в теплое место на 1 час.

Подать на ужин горячей.

1 л воды, 1 стакан ржаной муки, 3 чайные ложки соли, немного масла.

Мучная кашица на сыворотке

Финны в домашнем хозяйстве производят много сыра, творога, оставшуюся сыворотку широко используют в пищу, в том числе варят на ее основе мучную кашицу.

Довести сыворотку до кипения и далее готовить кашицу, как в предыдущем рецепте. В процессе варки кашицу посолить, подсластить и приправить тмином, а когда она будет готова (станет желеобразной), засыпать гренки и дать постоять, чтобы распарилась.

1л сыворотки от творога или сыра, 150 г ржаной или ячменной муки, 3 чайные ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 100 г хорошо высушенных мелких гренков, немного тмина.

Кашица

Национальное праздничное блюдо

Это блюдо готовят в северо-западных районах Финляндии, главным образом в районе г. Лапуа. У каждой хозяйки свой рецепт, но молоко и изюм всегда входят в состав кашицы.

Сварить перловую крупу в воде до мягкости. Отвар слить. В кастрюлю с кашей влить молоко, мясной бульон и снова поставить на небольшой огонь. Приготовить тесто для клецок: смешать изюм, плавленый сыр, яйцо и муку, тщательно растереть, прибавить, если потребуется, молочно-бульонную жидкость. От теста отделять ложечкой клецки и опускать их в кипящую кашицу. Когда будут готовы, блюдо посолить и слегка посыпать сахаром.

1л воды, 100 г перловой крупы, 500 мл мясного бульона, 500 мл молока, 100 г изюма, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 100 г плавленого сыра или творога, 2 чайные ложки соли.

Кашица «Москавелли»

Москавелли — букв.: «всякая всячина». Это блюдо финские крестьяне обычно готовят в конце зимы, когда

старый картофель на исходе, а прошлогодняя солонина еще осталась и стала крепкосоленой.

Перловую крупу замочить в холодной воде на ночь. Сварить кости и мясо на слабом огне. Бульон процедить. Положить в него вымоченную перловку. Приготовить тесто для клецок. С помощью ложки отделять от него небольшие кусочки и бланшировать их в кипящем бульоне, который из-за разварившейся в нем крупы превращается в подливку-соус. Когда все клецки будут бланшированы, засыпать их снова все сразу в подливку и варить 15 мин. Чистые отварные кусочки мяса нарезать мелко (можно провернуть через мясорубку) и также опустить в подливку. Готовую кашицу посыпать мелко нарезанной петрушкой и подавать на завтрак или на обед с черным хлебом, маслом.

2 кг «всякой всячины» — кости от солонины, как у окорока, свиная кожа от сала, куриная кожа, потроха, кости (обрезки), ножки, кусочки копченого мяса; 2,5 л воды, 50 г перловой крупы, 2 ст. ложки мелко нарезанной или сушеной петрушки, 1 чайная ложка соли (если кости не от солонины), тесто для клецок из муки (рецепт на с. 254).

Хлебный суп

Хлебный суп — национальное блюдо финнов — нередко называют «финкка». В старину его приготовляли из так называемого каменного хлеба, который годами черствел под потолком крестьянских изб. Сейчас хлебный суп варят из сухарей не домашнего, а промышленного изготовления.

Размолоть сухари и засыпать в холодную кипяченую воду. Вымочить их до получения однородной желеобразной массы. Варить эту массу на слабом огне, не допуская закипания. Распаренную массу перемешать, заправить солью и сахаром (сиропом). Продолжить распаривание хлебного супа в течение 2 ч.

Заправить ягодами, корицей, добавить сливочное масло. Подать к столу с молоком.

1,2 л воды, 500 г сухарей из черного (лучше чисто ржаного) хлеба, 2 ст. ложки сахарного сиропа, меда или жидкости от варенья, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка корицы, 200 г брусники, сливочное масло по вкусу.

Суп овсяный

Овсяную крупу варить в воде пока не загустеет, потом протереть сквозь сито, залить кипящим молоком, добавить отмоченный чернослив. При желании суп можно заправить размельченным миндалем и пряностями и еще раз прокипятить. Подавать горячим.

1 л воды, 1,5 л молока, 2 чашки овсяной крупы, цедра лимона, сахар, соль, 20 слив, 50 г размельченного миндаля или 100 г изюма.

Кашица с вареньем

В кипящее молоко добавить муку и кипятить смесь в течение 15 мин. Приправить солью и налить в супницу. Варенье добавить комочками (не перемешивать). При употреблении тертого яблока в кашицу добавляют сахарный песок.

1 л молока, 50 г муки крупного помола, сахарный песок, соль, варенье из крыжовника или тертое свежее яблоко.

Яичная, или взбитая, кашица

Взбить яйца с сахаром. Добавить соль и муку. Вскипятить молоко с кусочком корицы, в него, помешивая, ввести яичную смесь. Снять кашицу с плиты и дать ей постоять 10 мин.

1—2 яйца, 1 чайная ложка сахарного песка, соль, 2 ст. ложки пшеничной или маисовой муки, 1 л молока, кусочек корицы.

Ржаная кашица

Вскипятить подсоленную воду и в нее, помешивая, всыпать ржаную муку (или ржаные хлопья) так, чтобы не было комков. Кашицу из муки следует томить 1 час, из ржаных хлопьев — варить 10 мин. Подавать горячей с молоком и маслом.

1,5 л воды, 100 г ржаной муки или хлопьев, соль.

Перловая каша по-фински

Перловую крупу замачивают в холодной воде на ночь, еще лучше на 12 часов. Затем воду сливают, а крупу заливают теплым молоком. Варят ее четыре часа (по русскому способу — два часа).

Чтобы каша не пригорела, лучше варить ее на водяной бане, что освобождает хозяйку от постоянного контроля и помешивания. Готовность определяют по светло-кофейному, с красноватым оттенком цвету каши.

Сваренную кашу хорошо перемешивают, добавляют сливки и масло, еще раз перемешивают и подают на стол с холодным молоком.

Финские кулинары рекомендуют перловую кашу на ужин после сауны или ванны.

На замачивание: 100 г перловой (целой) крупы или 150 г перлового продела, 500 мл воды. На кашу: 1 л молока, 1/2 ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 50 г масла, 1/2 стакана сливок, корица или анис — на кончике ножа. Рецепт рассчитан на 8 порций каши.

Черничная каша

Почистить чернику, сполоснуть и сварить с сахаром, чтобы получилось пюре. Разрезать французскую булку на тонкие ломтики и поджарить на масле. В глубокую посуду положить слой пюре, на него — слой поджаренных ломтиков, а сверху намазать толстым слоем пюре. Подавать теплой с молоком.

1,5 л воды, 1 л черники, сахар по вкусу, французская булка или сухой пшеничный хлеб, масло для жарения.

Ревеневая каша

Очистить от кожицы и нарезать на кусочки стебли ревеня, отварить. Добавить сахар и ягодный сок для окраски. Смешать картофельный крахмал с небольшим количеством холодной воды, влить в кашу и закипятить. Для остывания вылить кашу на тарелку. Подавать холодной с молоком.

2 л воды, 700 г стеблей ревеня, 100 мл ягодного сока, 150 г сахарного песка, 100 г картофельного крахмала.

Овсяная кашица

Сварить овсяную крупу на воде до полной готовности, добавить молоко и прокипятить кашицуеще раз. Заправить солью. 1/2 л воды, 2 л молока, 200 г овсяной крупы, соль.

Рисовая каша

Рис промыть и положить в смазанную маслом форму. Залить холодным подсоленным молоком. Готовить в умеренно нагретой духовке примерно 45 мин. Когда жидкость впитается, на поверхность каши можно положить кусочки масла.

Подают кашу с киселем.

800 мл молока, 150—200 г риса, соль, 2 ст. ложки спивочного масла.

Клецки по-фински

Клецки в Финляндии подают с бульонами, в супах или с жирными мясными блюдами. Приготовляют их не только из пшеничной муки (манной), но чаще из ячневой муки и крупы. Как десертное блюдо клецки едят со сладкими соусами, с финским брусничным желе. В этом случае в тесто для них добавляют изюм.

Очистить отваренный «в мундире» картофель, растолочь, пока горячий, в пюре, добавить сливки, соль, имбирь, изюм. Постепенно влить взбитые яйца и муку, хорошо вымесить всю массу. Отделяя чайной ложкой небольшие порции, опустить в кипящий бульон.

Клецки можно считать готовыми, когда они всплывут. Выложить клецки на блюдо и посыпать петрушкой. Подавать горячими.

4 картофелины, 100 мл сливок, 2 ст. ложки изюма, 3 яйца, 100 г пшеничной муки, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки имбиря, 800 мл воды + 3 мясных бульонных кубика или 800 мл крепкого мясного бульона, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки (или сухой петрушки).

Клецки из муки

Распустить на сковороде масло, быстро подмешать к нему муку, влить небольшими порциями мясной бульон и варить 10 мин на слабом огне, непрерывно помешивая. Остудить, затем ввести в тесто взбитые яйца, добавить пряности, хорошо размешать. Из получившегося теста сформовать клецки и отварить их в бульоне, воде.

100 г сливочного масла, 100 г ячневой муки, 100 г пшеничной муки, 400 мл крепкого мясного бульона, 2 яйца, по 1/4 чайной ложки молотого имбиря, кардамона и белого (черного) перца.

Яичные клецки

Яйца взбить миксером, посолить, добавить сахар. Яичную смесь смешать с ржаной мукой. В полученное тесто добавить полстакана молока и размешать до получения однородной массы. Из теста руками слепить клецки, опустить их в горячее молоко и варить 8—10 мин.

На стол клецки подавать в молоке, в котором они варились. 1 л молока, 4 яйца, 1/2 стакана ржаной муки, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки сахара.

Крупяные колбаски

Крупу отварить до полуготовности, мелко нарезать лук, изюм промыть в теплой воде. Перемешать кашу, лук, изюм, пряности и приправы. Начинить каждую кишку наполовину и, сдвигая начинку порциями, аккуратно перевязать, а затем разрезать на маленькие колбаски. Наколоть их, сложить в глубокую толстостенную сковороду и залить слабым раствором патоки (воды налить столько, чтобы указанное количество патоки развелось до почти неощутимой сладости). Выпекать при температуре 150° в течение 35—45 мин.

Колбаски подавать только горячими с моченой брусникой. 100 г риса, 150 г ячневой (перловой) крупы, 2 головки лука, 100 г топленого масла или маргарина, 500 мл молока, 250 г изюма, 100 г патоки (ягодной), 1,5 ст. ложки соли, 1/4 чайной ложки имбиря, 1/4 чайной ложки чесночного порошка, «колбасная соль» (готовая), тонкие кишки (можно искусственные), вода.

Макаронная запеканка по-фински

Сварить макароны в подсоленной и наперченной воде. Слить воду и залить макароны кипящим молоком; дать ему впитаться, посолить, поперчить по вкусу. Мелко нарезанный лук обжарить вместе с мясным фаршем на сковороде, посолить, поперчить. Взбить яйцо, ввести его в обжаренный фарш, добавить макароны, перемешать. Заполнить смесью смазанную маслом форму; чтобы поверхность запеканки получилась ровной, золотистой,

разровнять и смазать ее смесью сливочного масла с ложечкой взбитого яйца. Запечь в духовке.

150 г макарон (рожков), 1 л воды, 1/2 стакана молока, 50 г масла, 150 г мясного фарша, 1 головка лука, 1 яйцо, 1,5 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сахара, перец черный, красный по вкусу.

Ячменно-грибная похлебка по-фински

Ячменную крупу сварить до готовности, добавить вычищенные грибы (белые, подосиновики), молоко, масло. Похлебку довести до готовности, посолить по вкусу.

Черничный кисель

Ягоды перебрать, прокипятить в воде. Когда сок выделится, снять с огня и процедить (свежие ягоды не процеживать). В отвар добавить сахарный песок и поставить на огонь. Как только отвар закипит, влить, непрерывно помешивая, разведенный в холодной воде картофельный крахмал и дать еще раз закипеть.

1 л свежей черники, или 0,5 л черничного варенья, или 200 г высушенных ягод, 2 л воды, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 150 г сахарного песка.

Яичный сыр по-фински

Праздничное блюдо

Распространено в западной и южной Финляндии, а также в Эстонии и Латвии. Финны в прошлом готовили такой сыр из яиц морской перелетной и водоплавающей птицы, а формой для сыра служили старые осиные гнезда, поэтому сыр имел особый вкус и круглую форму.

Отделенные от желтков белки смешать с простоквашей (кефиром). В подготовленную массу влить горячее молоко и кипятить, пока она не свернется, примерно минуту. Свернувшуюся массу переложить в миску, отжать сыворотку, добавить растертые с солью желтки и все тщательно перемешать. Для «созревания» сыра необходимо сделать раму (квадрат из 4 досочек без дна и верха), поместить туда в марле полученную массу и разровнять ее. Сверху на раму с сыром положить легкий гнет, чтобы отжать сыворотку. Вместо рамы можно использовать дуршлаг, покрытый марлей в 2—3 слоя.

5 яиц, 750 г простокваши или кефира, 3 л свежего молока, 1 чайная ложка соли.

Яичная каша по-фински

Древнее весеннее лакомое блюдо финнов западной и южной Финляндии.

Взбитые яйца смешивают с мукой и в эту массу постепенно вливают, помешивая, горячее молоко, затем добавляют сахар и соль.

Едят в теплом виде ложками.

1 л молока, 3 яйца, 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли.



ЭМРРЯЧОЕ ЭМНДОВО АПОПЗ

Гороховый суп без мяса

Хорошо промыть горох, положить в кастрюлю и залить водой. Через 8—10 мин кастрюлю поставить на огонь и варить горох 1 час на умеренном огне, снимая пену. Добавить измельченный лук, крупнотертую морковь, специи и бульонный концентрат. Варить еще около 30 мин. Положить масло и зелень петрушки. Посолить.

К супу можно подать бутерброды с колбасой, ветчиной и овощами. Для вкуса можно добавить в суп горчицу.

400 г зеленого или желтого гороха, 1,5л воды, 2—3 луковицы, 2 моркови, 1/2 чайной ложки майорана, 1 чайная ложка тимьяна, 1 лавровый лист, 2—3 чайные ложки бульонного концентрата в порошке + 1 ст. ложка подсолнечного масла, 100 г измельченной зелени петрушки, 1/2 чайной ложки соли.

Крестьянский бобовый суп

Подогреть бобы в томатном соке, добавить воду с бульонным концентратом и порезанный колечками лук-порей. Приправить суп давленым чесноком, лавровым листом и тимьяном. Варить 4—5 мин. Добавить масло и зелень петрушки.

Подавать с дольками лимона и кислым хлебом.

1 банка белых бобов в томатном соусе, 400—500 мл томатного сока, 700—800 мл воды + бульонный концентрат, 2 лука-порея, 1—2 дольки чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки.

Летний суп

Очистить и мелко порезать лук. Прокипятить в масле или в маргарине. Прибавить муку, хорошо перемешать и развести необходимым количеством воды или овощного отвара. Суп мешать не переставая, пока не закипит. Добавить порезанные овощи и варить еще 10—12 мин под крышкой. Перед тем как суп снять с огня, по желанию можно влить молоко или сливки. При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа.

К супу можно подать бутерброды с сыром или печенью.

1 луковица, 1,5 ст. ложки масла или маргарина, 3 ст. ложки темной пшеничной муки, 1 л воды + концентрат овощного бульона, 1 л порезанных овощей (например, моркови, цветной капусты, гороха, бобов, картофеля), 300—400 мл молока или сливок, соль, перец, 100 г измельченной свежей крапивы, петрушки и укропа.

Щи из крапивы

С вечера замочить крупу в холодной воде. Мясо обсушить полотенцем, нарезать, как для гуляша, опустить в кипяток вместе с перловкой. Примерно через час-полтора после начала варки положить в бульон нарезанный брусками или дольками картофель. Продолжать варить на медленном огне. Листья крапивы промыть в проточной воде и бланшировать в отдельной посуде (2—3 мин), не допуская окрашивания воды в зеленый цвет. Затем воду слить, крапиву откинуть на сито, обсушить и, мелко нарезав, опустить в кипящий бульон. Когда картофель сварится, влить в кастрюлю молоко и посолить. Проварить еще 5—10 мин, добавить сливочное масло и подавать.

3 стакана воды, 350 г говядины (телятины), 2 ст. ложки перловой крупы, 100 г листьев крапивы (летом — свежей, зимой — сушеной), 6 картофелин, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 2 чайные ложки соли.

Суп из крапивы и картофеля

В кастрюле растопить жир. Добавить очищенный и порезанный картофель и лук. Прокипятить овощи в жире, затем залить горячей водой и варить, пока они не станут мягкими. Перетереть овощи в пюре, используя миксер. Добавить остаток воды и бульонный концентрат, тимьян и крапиву. Потомить суп 5—6 мин. Маленькие листья крапивы можно положить в суп целиком, большие — порезать. Приправить суп по вкусу.

Перед подачей на стол добавить взбитые сливки.

1,5 ст. ложки масла или маргарина, 6—8 картофелин, 2—3 луковицы, 4 1/4 л воды + бульонный концентрат, 1 чайная ложка тимьяна, 200 г ошпаренной крапивы, 50—100 мл сливок.

Овощная каша из бобовых и картофеля

Перебрать бобы (фасоль), замочить, консервированные — промыть от масла или томата. Сварить их на слабом огне до полуготовности. Воду, если она осталась, слить, добавить нарезанный кубиками картофель и молоко. Сварить на слабом огне, в конце заправить ячменной мукой, слегка разведенной в воде. Положить масло, посолить.

Подавать с холодным молоком и маслом.

800 мл воды, 250 г сухих белых бобов или 400 г консервированных, 6 картофелин, 400 мл молока, 1 стакан ячменной муки (или мелкой ячневой крупы), 100 г сливочного масла, 3 чайные ложки соли.

Каша из тертого картофеля

Сырой картофель натереть на крупной или мелкой терке, промыть чистой водой. Из полученной массы брать, сжимая пальцами, небольшие комочки и опускать их в кипящее молоко, а часть натертой массы опустить в молоко не отжимая. Дать провариться каше на слабом огне 15 мин.

1 л молока, 6 крупных картофелин, 2 чайные ложки соли, масло по вкусу.

Капустная каша

Замочить заранее крупу и горох. Брюкву и морковь вычистить, нарезать кубиками, капусту — соломкой. Сварить овощи, крупу и горох на слабом огне до полной готовности, слить оставшуюся воду (если она не выкипит вся). Влить в горячие овощи молоко и на еще более слабом огне варить, помешивая и растирая овощи. Готовую кашу посолить, при желании поперчить или добавить пряности, например, тмин. Разнообразить вкус капустной каши можно, добавляя в нее либо только крупу и горох, либо только морковь и брюкву.

100 г перловки и 100 г гороха, 3 морковины, 1/4 брюквины, 1/2 кочана капусты (это блюдо можно делать и из цветной капусты), 1 л воды, 1,5 л молока, 2 чайные ложки соли, масло сливочное по вкусу.

Крапивная каша

Отварить в воде промытые, мелко нарезанные крапивные листья. Отвар слить и процедить в отдельную посуду, а листья перетереть в однородную массу. Затем отвар вскипятить и заправить мукой, разведенной в холодной воде или охлажденном отваре. Посолить, добавить масло и пюре из листьев, дать слегка увариться. По желанию кашу можно сделать гуще или жиже. Убавив огонь, понемногу вливать в кашу сливки, все время помешивая, не давая ей сильно кипеть. Взбить кашу, чтобы она приобрела тестообразный вид. Готовую кашу

по желанию можно заправить сырым яйцом, взбитым с маслом, или растертым вилкой вареным яйцом.

500 мл воды, 500 мл молока, 2 стакана мелко нарезанных крапивных листьев, 1/2 стакана муки (ячменной или пшеничной), 2 чайные ложки соли, 1 стакан сливок, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа.

Брюквенная запеканка

Вкусное, питательное и дешевое блюдо, очень популярно на рождественском столе.

Очистить и порезать брюкву. Отварить кусочки в подсоленной воде и выложить их в миску. Отвар не выливать. Из брюквы приготовить с помощью миксера пюре, добавить панировочные сухари, отвар и сливки, поджаренный лук и специи. Тщательно перемешать. Выложить полученную смесь в смазанную маслом форму, посыпать панировочными сухарями. Выпекать в духовке при температуре 200° около 1 часа.

Подавать в качестве горячего второго блюда или с рождественским окороком, жареной свининой, колбасой или жарким из баранины.

2 брюквины (около 1 кг), 1/2 чайной ложки соли, 500 мл воды, 200 г панировочных сухарей (не сладких), 200 мл сливок или молока, 1 луковица, 1 ст. ложка животного масла, 2 ст. ложки патоки, 1/2 чайной ложки белого перца или паприки, 1 чайная ложка имбиря, мускатный орех.

Брюква с начинкой по-фински

Очищенную брюкву разрезают на две половинки, отваривают до полуготовности (в течение 20—25 минут) на слабом огне. В каждой половинке брюквы делают углубление и заполняют его нарезанными кусочками ветчины, зеленым горошком. Солят, перчат, сверху смазывают маслом и ставят в духовку.

Подают на стол в горячем виде.

2 брюквы средней величины, 1 стакан зеленого горошка, 100 г жирной ветчины или корейки (можно колбасы и свиного сала), соль и перец по вкусу.

Запеканка из брюквы по-фински

Вымытую и очищенную брюкву нарезают на небольшие кусочки и варят до готовности в подсоленной воде. Затем воду сливают, из брюквы делают пюре, добавляют разведенную в холодном молоке или сливках муку (ржаную, пшеничную), яйца, сахарный песок, сливочное масло. Все хорошо перемешивают, перекладывают в смазанную маслом посуду (сковороду) и запекают в духовке.

500 г брюквы, 1 стакан молока (сливок), 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана муки, соль по вкусу.

Подлива из брюквы или репы по-фински

Сваренную брюкву (репу) нарезают на маленькие квадратики, заливают подболткой из муки, воды, яйца,

солят и кипятят на умеренном огне. Добавляют сливочное масло. Подают к жареному мясу или котлетам.

2 средние брюквы или 4—5 репок, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Овощное пюре

Очистить брюкву и морковь и порезать овощи на кусочки. Варить в подсоленной воде в течение 30 мин. Добавить очищенный и порезанный картофель и варить еще 20 мин. Слить отвар, но не выливать. Приготовить из овощей пюре, добавить отвар и приправить пюре бульонным концентратом, маслом и зеленью петрушки.

Подавать с вареной свининой или бараниной, ветчиной или колбасой, вареным горохом.

2 небольшие брюквины (около 1 кг), 1 морковь, 5—6 картофелин, 1 чайная ложка соли, бульонный концентрат, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки.

Гороховое пюре

Сполоснуть горох и замочить в подсоленной воде не менее чем на 8 часов. Сменить воду, растворить в ней бульонный концентрат, добавить лавровый лист, морковь, лук, гвоздику и варить горох под крышкой около 1 часа. Протереть сквозь сито (можно использовать мясорубку или миксер). Добавить в полученное пюре масло, по желанию молоко или сливки. Снова осторожно подогреть пюре.

Подавать с колбасой, вареным картофелем или печеным луком.

300—400 г сухого зеленого гороха, 400 мл воды + бульонный концентрат, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 луковица, 4—5 шт. гвоздики, 1 ст. ложка масла, 2—3 ст. ложки молока или сливок.

Капуста в молоке

Снять с кочана верхние зеленые листья, белые листья нарезать кубиками или полосками и положить в кипяток, подсоленный и подслащенный. Как только капуста станет мягкой, воду слить, добавить молоко с разведенной в нем заранее мукой и варить на слабом огне до образования кашицы. Сняв с огня, посолить по вкусу и добавить масло.

1/2 среднего кочана капусты, 1л воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 100 г сливочного масла, 1 л молока, 2 ст. ложки ячменной или пшеничной муки.

Тушеные овощи

Это овощное блюдо финны готовят часто. Оно необыкновенно вкусное, быстрое в приготовлении, красивое по цвету и не совсем обычное.

Высыпать замороженную порезанную фасоль в кастрюлю, залить водой и прокипятить 2—3 мин. Затем опустить в кастрюлю порезанный на кусочки консервированный сладкий перец и, слегка посолив, тушить овощи под крышкой на медленном огне 4—5 мин. Слить воду и добавить немного масла. Можно добавить вареный лук или порезанный лук-порей. Подавать с вареным рисом, картофельным пюре или чечевицей, а также с мясом или рыбой.

1 пакет замороженной стручковой фасоли, 1 банка консервированного перца (около 200 г), соль, перец, 1/2—1ст. ложка масла.

Свекла, тушенная с луком

Очистить свеклу и лук и порезать кубиками. Прокипятить овощи в жире, затем тушить под крышкой около 10 мин. Всыпать в кастрюлю муку, тщательно перемешать с овощами, добавить воду и бульонный кубик. Помешивать, пока овощи не закипят, и варить около 35 мин.

Подавать с вареным рисом, вареным картофелем или картофельным пюре, а также с сосисками или свиными котпетами

6—7 свеклин, 3 большие луковицы, 1 ст. ложка животного или растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 400 мл воды + бульонный концентрат, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки соли, перец.

Морковь, тушенная с луком

Очистить морковь и лук, вымыть лук-порей. Порезать овощи на кусочки, положить в горшочек или на сковороду, добавить масло и прокипятить (не следует поджаривать овощи). Добавить сои и 2—3 ст. ложки воды. Тушить овощи под крышкой несколько минут. Украсить тертым редисом и зеленью петрушки.

Подавать с мясом или рыбой, картофельным пюре, вареным рисом.

4 моркови, 2—3 луковицы, 1 лук-порей, 1 ст. ложка растительного масла, например оливкового, 2 чайные ложки сои, 3—4 редиски, зелень петрушки.

Морковный омлет

Очищенную и натертую на мелкой терке морковь смешать с яйцом, солью и перцем. На сковороду с хорошо разогретым маслом вылить омлетную смесь, поджарить, пока она не загустеет. Украсить омлет зеленью петрушки.

С омлетом можно подавать толченую бруснику, хлеб с отрубями или хлебцы (галеты) и стакан молока.

1—2 моркови, 1 яйцо, соль, перец, 1—2 чайные ложки масла, зелень петрушки.

Так же можно приготовить овощной омлет или све-кольный

Овощи, запеченные в сыре

Отварить овощи в слегка подсоленной воде до полуготовности. Переложить их в смазанную маслом форму и посыпать сыром, панировочными сухарями и паприкой. Выпекать в духовке при температуре 250° около 10 мин.

Подавать с вареным картофелем или картофельным пюре, а также к мясным блюдам.

Запеканка из картофеля с крапивой

Очистить и порезать картофель и лук (молодой картофель можно не чистить). Хорошо промыть крапиву и крупно порезать листья ножом. Уложить картофель, лук и крапиву

слоями в смазанную маслом форму. Посыпать тертым чесноком. Посолить молоко и залить овощи. Добавить каплю масла и выпекать в духовке при температуре 225° около 40 мин.

Подавать к салатам или мясу, свиным отбивным или колбасе.

1 кг картофеля, 2 луковицы, 1/2—1 литровая банка листьев крапивы, долька чеснока, 200 мл молока или 100 мл сливок + 100 мл воды, 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка животного масла.

Запеченная репа

Репу вымыть, очистить от кожуры. Вырезать углубление, смазать стенки сливочным или топленым маслом и заполнить смесью мелко нарезанного окорока с горошком. Посолить, смазать маслом верх начинки.

Плотно обернуть репу тонко раскатанной лепешкой из ржаной муки или фольгой. Лепешку сверху смазать маслом. Выпекать репу в духовке при температуре 225°. Подавать к столу теплой.

4 крупные репы, 100 г окорока, 200 г консервированного зеленого горошка, соль.

Овощи с ливером по-фински

Брюкву или репу порезать на кусочки или кубиками, ливер, морковь и корень сельдерея — соломкой, лук очистить и оставить целым, картофель нарезать дольками. Опустить в кастрюлю с кипящей водой ливер, брюкву, луковицу, пряности, посолить и поставить вариться. Через

15—20 мин положить морковь, сельдерей, картофель. Через 45 мин добавить, если необходимо, соль, ввести сахар, масло, заправить мукой и подогреть, не давая жидкости бурлить.

Подавать с зелеными салатами.

3 стакана воды, 1/4 брюквины или 1 крупная репа, 2 моркови, 2 картофелины, 1/4 корня сельдерея с зеленью, 600 г ливера (по 200 г сердца, печенки, легкого), 2 головки лука, 8 горошин перца (душистого или черного), 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки пшеничной муки, 50 г масла, соль по вкусу.

Капустная запеканка

Кочан капусты положить в кипяток, добавить соль и сахар, влить уксус и отварить до полной готовности, затем мелко нарезать. Панировочные сухари залить сливками и размочить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле до золотистого цвета. Смешать мясной фарш с луком, панировочными сухарями и пряностями в однородную массу.

Глубокую форму смазать маслом и уложить в нее рядами капусту и мясной фарш. Верхний слой должен быть капустным. Смазать его маслом, влить 3/4 стакана кипятка или 1/2 стакана кипятка и 1/2 стакана сметаны (сливок). Запечь в духовке, нагретой до 180°.

Подавать, смазав маслом, с брусничным кислым желе. 1 кочан капусты, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 500 г мясного фарша, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1/2 стакана сливок, 2 головки лука, 100 г масла, перец, тмин.



выпечные изделия

Воскресный хлеб

В слегка нагретом молоке развести дрожжи, добавить анис и жир. Замесить крутое тесто и дать ему подойти. Из теста раскатать круглые и тонкие (примерно 1—1,5 см) лепешки, уложить их на противень и, перед тем как поставить в духовку для выпекания, выдержать в теплом месте 10—15 мин. Каждую лепешку наколоть вилкой в нескольких местах.

500 мл молока, 400 г ячменной муки, 1 ст. ложка соли, 50 г дрожжей, 300 г пшеничной муки мелкого помола, 3 ст. ложки жира, 1/2 чайной ложки размельченного аниса.

Хлеб из овсяной крупы

В воде развести сухое молоко и замочить крупу на несколько часов. Дрожжи растворить в теплой воде

и, смешав крупу, пшеничную муку и соль, замесить тесто так, чтобы оно отходило от рук. Из подошедшего теста формуют круглые хлеба и выпекают обычным способом.

1 л воды, 1 чашка сухого молока, 250 г овсяной крупы, 1 ст. ложка соли, 1 кг пшеничной муки, 1,5—2 ст. ложки сухих дрожжей.

Ржаной хлеб «Рейкялейпя»

Развести дрожжи (25 г) в воде комнатной температуры, добавить раскрошенные сухари и ржаную муку. Замесить тесто и оставить его на ночь в теплом месте. Наутро в тесто добавить соль, растворенные в небольшом количестве воды дрожжи (50 г). Замесить тесто на ржаной муке. Дать подняться в теплом месте в течение 1 часа. Слепить из теста 3 хлеба с дыркой посередине и дать им подняться. Проткнуть вилкой в нескольких местах. Выпекать при температуре 225° около 35 мин.

1 л воды, 25 г дрожжей, 3 сухаря или ломтика кислого хлеба, 1 кг ржаной муки, 1 ст. ложка соли, 50 г дрожжей, 1250 г муки грубого помола.

Картофельный хлеб «Перуналимппу»

Отварить очищенный картофель. Слить отвар в мерную кружку, миксером приготовить картофельное пюре, влить отвар, перемешать и слегка остудить. Добавить в пюре сухие дрожжи (25 г) и сухари из кислого хлеба, ржаную муку и солод. Смесь должна быть довольно густой. Выдержать ее в теплом месте около 2 часов. Затем развести

в воде 75 г дрожжей и ввести в тесто. Добавить в него также соль, патоку и муку. Замесить тесто и дать ему подняться в теплом месте. Слепить из теста 3 круглых хлеба, уложить в форму и дать им подняться. Проткнуть хлебы вилкой и выпекать при температуре 200° около 1 часа.

1 кг картофеля, 0,5 л картофельного отвара + вода (при необходимости), 3 сухаря или ломтика кислого хлеба, 25 г + 75 г дрожжей, 500 г ржаной муки, 200 г солода, 50 мл воды (для дрожжей), 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка патоки (сиропа), 400 г муки грубого помола + 1 кг ржаной муки.

Морковный хлеб

Развести дрожжи в теплом молоке, добавить соль, патоку и тертую морковь. Смешать с мукой и замесить упругое тесто. Накрыть его и дать подняться в теплом месте в течение 30 мин. Слепить два крутых хлеба, уложить в форму и дать подойти. Проткнуть хлебы вилкой в нескольких местах и выпекать при температуре 200° около 35 мин.

0,5 л молока, 50 г дрожжей, 2 чайные ложки соли, 2—3 ст. ложки патоки или сиропа, 500 г мелко натертой моркови, 300 г ржаной муки + 110—120 г муки грубого помола.

Репяной хлебец

Репу очистить, разрезать на куски и отварить в небольшом количестве воды на слабом огне. Истолочь в пюре,

развести отваром и остудить. Затем добавить муку, посолить, замесить довольно крутое тесто. Скатать и сформировать в виде лепешек хлебцы. Наколоть их по всей поверхности вилкой и выпекать в течение получаса в духовке при температуре 250°. Готовые хлебцы смазать маргарином или топленым маслом. Остудить под льняным полотенцем.

Репяные хлебцы едят теплыми, обычно подают к салаке. 750 г репы, 500 мл воды, 500 г ячневой муки, 2 чайные ложки соли.

Рождественский хлеб

Дрожжи растворить в теплом молоке. Добавить сахар, взбитое яйцо, изюм, муку и растертое добела масло. Тесто хорошо вымесить. Оно не должно быть очень тугим. Раскатать сразу же в виде длинного батона и положить в хорошо смазанную и посыпанную панировочными сухарями форму. Дать подойти. До выпекания смазать яйцом или молоком.

Тесто: 800 мл молока, 75 г дрожжей, 1 яйцо, 400 г сахарного песка, 1/2 чайной ложки соли, 425 г масла или маргарина, 100 г изюма, 1600 г пшеничной муки, 2 ст. ложки размельченной апельсиновой цедры.

Пасхальный пирог

Яйца и сахар взбить, добавить теплое молоко с растворенными в нем дрожжами, растопленное масло, изюм, цедру лимона. Тесто хорошо вымесить и дать подойти.

Затем переложить в смазанную и обсыпанную мукой форму. Когда оно снова подойдет, смазать яйцом, обсыпать сахарным песком и половинками миндаля. Выпекать в духовке на умеренном огне, пока не подрумянится. Снять из формы теплым.

Тесто: 25 г дрожжей, 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки растопленного масла, 100 г изюма, 3 яйца, 300 мл моло-ка, лимонная цедра (натертая), 650 г пшеничной муки. Для смазки: 1 яйцо, 2 ст. ложки сахарного песка.

Овсяное печенье

Муку, крупу, сахар, жир, соль и разрыхлитель хорошо смешать и добавить взбитое с водой яйцо. Тесто должно быть кругое. Раскатать тонко и формой или стаканом нарезать круглые лепешки. Выпекать до золотистого цвета.

2 чашки на пару сваренной овсяной крупы, 1 чашка пшеничной муки, 2 ст. ложки маргарина или масла, 1 ст. ложка сахара, на кончике ножа соли, 2 чайные ложки разрыхлителя, 1 яйцо, немного воды.

Будничный мясной пирог

Тесто замесить руками и положить на холод для застывания.

Приготовить начинку: мясной фарш и мелко нарезанный лук-порей слегка поджарить на маргарине, посолить, поперчить, добавить размельченные яйца и вареный рис.

Тесто раскатать на две тонкие лепешки: одну положить на противень, сверху — начинку, потом накрыть ее второй

лепешкой, защипить края. Когда пирог подойдет, смазать верх смесью яйца с водой, сделать несколько проколов вилкой и выпекать в умеренно горячей печи.

Тесто: 300 мл молока со сливками, 100—150 г маргарина, 300 г пшеничной муки, 2 чайные ложки дрожжей, 1/4 чайной ложки соли. Начинка: 250 г мясного фарша, 150 г риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, лук-порей, 30-50 г маргарина, белый перец. Для смазки: 1/2яйца, вода.

Пироги с репой

Очищенную от кожуры репу или брюкву нарезать соломкой и оставить на ночь в холодной подсоленной воде. Замесить обычное ржаное тесто, раскатать его тонкими круглыми лепешками. Тесто можно раскатать одним пластом и при помощи тарелки или блюдца нарезать лепешки, на середину каждой лепешки положить вымоченную репу, мелко нарезанное копченое мясо, поперчить, красиво защипить края и выпекать пироги в слабо нагретой духовке (при 170°) в течение 40 мин.

Подавать горячими, предварительно смазав сливочным маслом.

500 г ржаного теста, 1 кг репы или брюквы, 300 г копченого мяса, молотый перец, соль по вкусу.

Пирог из яблок и ревеня

Масло, муку и разрыхлитель перемешать в глубокой посуде деревянной ложкой. Добавить воду и месить тесто до получения однородной массы. Дать тесту постоять не-

которое время в прохладном месте. Раскатать 2/3 теста пластом и выложить им форму для выпечки. Приподнять края. Уложить на тесто кусочки ревеня, ломтики яблок, изюм и посыпать все сахарным песком. Тонко раскатать оставшееся тесто, вырезать из него полоски шириной около 2 см и уложить их в виде решетки на начинку. Выпекать при температуре 200° около 30 мин.

Подавать с мороженым, взбитыми сливками.

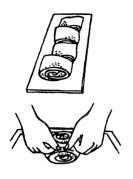
Тесто: 125 г масла, 100 г муки грубого помола, 150 г пшеничной муки, 1/2 чайной ложки разрыхлителя (или соды), 2 чайные ложки воды. Начинка: 200 г ревеня, 3—4 яблока, 100 г изюма, 50—100 г сахара, корица.

Булочки по-фински

В чашке горячего молока распускают размягченный сливочный маргарин (200 г), солят, вливают растворенные в теплом молоке с сахарным песком 1/2 пачки дрожжей и замешивают тесто. Дают ему подойти (40—50 минут, можно подержать и дольше, если есть время). Затем раскатывают большую лепешку толщиной 0,5—1 см, смазывают ее сверху растопленным сливочным маслом, посыпают сахарным песком и заворачивают рулетом. От конца рулета отрезают небольшие ломтики (10—12 см) и, защипнув с одной стороны, кладут их на противень.

Булочки смазывают взбитым с молоком яичным желтком или заваренным чаем и ставят в духовку. Выпекают в умеренном жару до готовности.





Булочки «Корвапуустит»

Замесить мягкое тесто из молока, дрожжей и муки. Дать подняться. В поднявшееся тесто добавляют взбитые с сахаром яйца, измельченный кардамон и растертое добела масло (маргарин). При необходимости можно добавить муку. Дать тесту снова подойти. Затем раскатать тонким пластом, сверху

смазать растопленным сливочным маслом и завернуть рулетом. Рулет режут на кусочки, толщиной 2 см с одной стороны и 4 см — с другой (кусочки получаются трапециевидной формы). Оригинальная форма булочек получается, если большим и указательным пальцами сдавить кусочки так, чтобы узкая часть прилипла к широкой.

Дать булочкам подняться на противне, смазать яйцом, посыпать сахаром и молотым миндалем. Выпекают в горячей духовке 10— 15 мин.

500 мл теплого молока, 200 г сахара, 1 чайная ложка соли, 200 г масла или маргарина, 2—3 ст. ложки дрожжей, 2 яйца, 1 чайная ложка кардамона, около 1 кг пшеничной муки.

Булочки с яблоками

Растворить дрожжи в смеси теплой воды и простокваши. Добавить растопленное сливочное или растительное масло, мед, кардамон, соль, яйцо и муку грубого помола. Все тщательно перемешать, всыпать пшеничную муку и замесить тесто. Дать тесту подняться в теплом месте. Обмять его, чтобы не осталось воздушных пузырьков. Разделить тесто на две части. Раскатать каждую часть в виде прямоугольника и разрезать на квадраты. В центр каждого квадрата положить четвертинку или половинку яблока (сердцевину можно не удалять). Посыпать яблоки корицей и сахаром. Защипить края квадрата так, чтобы получился плотный узелок.

Уложить булочки на покрытый бумагой противень узелком вниз и дать им подняться в теплом месте в течение 30 мин. Смазать булочки яйцом, посыпать кунжутным семенем и выпекать в духовке при температуре 225° около 12 мин.

Тесто: 400 мл воды, 100 мл простокваши, 50 г дрожжей, 50 г подсолнечного или растопленного сливочного масла, 50 г жидкого меда или 75 г сахарного песка, 1 чайная ложка кардамона, 1 чайная ложка соли, 1 яйцо, 300 г муки грубого помола, 900—1000 г пшеничной муки, 15 мелких или 8 крупных яблок, 1/2 чайной ложки корицы, 2 ст. ложки сахарного песка. Смазка: 1 яйцо, 1—2 ст. ложки кунжутного семени.

Лимонная плетенка

Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить растопленное сливочное или растительное масло, яйцо, соль, мед или патоку, изюм, лимонную цедру и мускатный орех. Все тщательно перемешать. Всыпать муку грубого помола и пшеничную муку и замесить тесто. Укрыть и поставить



его в теплое место на 30 мин, чтобы поднялось. Выложить тесто на посыпанный мукой стол, хорошо обмять и разделить на 6 одинаковых частей. Скатать из каждой части жгуты длиной около 80 см, сплести их вместе и уложить на покрытый бумагой противень. Дать плетенке подойти в теплом месте около 30 мин, смазать яйцом и выпекать при температуре 200° около 25 мин. Остудить под полотенцем.

Готовую плетенку покрыть смесью сахарной пудры, тертой цедры и лимонного сока.

Тесто: 25 г дрожжей, 250 мл молока, 75—100 г растительного или сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки меда или патоки, 300 г муки грубого помола, 400 г пшеничной муки, 100 г изюма, 1 ст. ложка тертой цедры лимона, 1—1,5 чайной ложки молотого мускатного ореха, 1 яйцо для смазки. Покрытие: 100 г сахарной пудры, тертая цедра 1/2 лимона, лимонный сок или вода.

Лимонный пирог по-фински

Для приготовления коржа 75 г сливочного масла или маргарина хорошо перемешивают с 1/2 стакана кефира, добавляют 2 стакана муки и ложку разрыхлителя (или 1/4 чайной ложки соды, погашенной в уксусе), щепотку соли и замешивают тесто. Из него раскатывают лепешку.

Края у нее загибают, чтобы они удерживали начинку. Лепешку удобно испечь на сковороде в духовке. Для коржа можно приготовить также песочное тесто.

Начинку делают таким образом: 2 яичных желтка растирают с 1 стаканом сахарного песка, добавляют 2 ст. ложки сливочного масла, размешивают, всыпают 3 ст. ложки муки (с верхом), снова хорошо перемешивают, вливают стакан кипящей воды, ставят на слабый огонь и, не переставая помешивать, доводят до кипения. Массу остужают, добавляют сок одного лимона среднего размера — вливают небольшими дозами, тщательно перемешивая начинку. Если она получилась жидкой, можно подсыпать немного муки. Массу выливают на лепешку.

Для украшения взбивают 2 белка с 2 ст. ложками сахарного песка до густой массы и выкладывают ложкой на пирог. Затем сковороду с пирогом ставят на 1—2 минуты в не очень горячую духовку.

Крендель по-фински

Именинный пирог

Разводят 1/2 пачки дрожжей, вливают в 1/2 теплого молока, солят, добавляют 3 яйца, растопленное сливочное масло (250—300 г), 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1—2 ст. ложки сахарного песка, горсточку вымытого и подсушенного изюма, 6—8 штук кардамона (очистить от скорлупы и растолочь). Замешивают густое тесто и ставят его в теплое место. Как только тесто начнет подходить, его обминают и дают еще постоять.

Из теста делают три жгута, сплетают их в косичку и сворачивают в крендель. Смазывают взбитым с молоком

желтком и ставят в духовку. Если крендель начнет сверху подгорать, следует закрыть его намоченной в воде пергаментной бумагой или фольгой. Готовность кренделя определяют проткнув его спичкой или тонкой палочкой: если она сухая — крендель готов. Достав из духовки, крендель смазывают яично-молочной болтушкой.

Чуть остывший крендель посыпают сахарной пудрой. Подают на подносе или блюде. В середину можно положить конфеты или поставить горящие свечи.

Выборгские крендели

2 яйца и 1 белок взбить с сахаром, добавить слегка подогретое молоко и растворенные в нем дрожжи, соль, кардамон, часть муки. Все тщательно перемешать и положить в тесто растертое добела масло и остальную муку. Тесто хорошо вымесить, убрать в теплое место и дать ему дважды подняться.

Выложить тесто на посыпанный мукой стол, разделить на равные кусочки и из них скатать жгуты, утолщающиеся к середине. Каждый жгут сложить в форме кренделя. Для этого тонкие концы подвести к середине и, перекрути в между собой, закрепить. Крендели уложить на покрытый бумагой противень. Когда поднимутся, смазать их взби-



тым с небольшим количеством воды желтком. В самой толстой части каждого кренделя острым ножом сделать надрез. Выпекать в горячей духовке.

0,5 л молока, 3 яйца, 250 г сахарного песка, 1 чайная ложка соли, 125 г масла или маргарина, 1,5 чайной ложки кардамона, 40—50 г дрожжей, 1250 г пшеничной муки.

Свадебный крендель

Яйца и сахар взбить в пену. Добавить теплое молоко, кардамон, крупно измельченный миндаль, изюм, немного муки и подошедшие дрожжи. Муку добавлять до тех пор, пока тесто не станет довольно крепким. Затем в него ввести растертое добела масло и еще раз хорошо вымесить. Дать подойти и сделать крендель. Перед выпеканием крендель смазать яйцом и посыпать целым и размельченным миндалем, сахарным песком. Выпекать в умеренно горячем духовом шкафу до золотистого цвета.

Тесто: 1 л молока, 2,5 кг пшеничной муки, 4—6 яиц, 800 г сахара, 1 чайная ложка соли, 350 г масла или маргарина, 2 г крупно размельченного миндаля, 100 г дрожжей, 2 чайные ложки кардамона, 200 г изюма. Для смазки: 1 яйцо. Для украшения: миндаль, сахарный песок.

Легкий торт к кофе

Перемешать яйца, растопленное и охлажденное масло и пряности. Постепенно добавить, не переставая мешать, молоко и смесь муки с разрыхлителем. Тесто хорошо вымесить и вылить в смазанную и обсыпанную сухарями форму. Выпекать при температуре 175° около 40 минут.

2 яйца, 200 г сахарного песка, 100 г растопленного сливочного масла, 200 г молока, 1,5 чайной ложки

разрыхлителя, 350 г пшеничной муки, 2 чайные ложки ванильного сахара, или 1 ст. ложка кардамона, или тертая цедра одного лимона.

На основе этого рецепта можно приготовить:

Пряный торт. Заменить молоко сливками и добавить 2 чайные ложки корицы, 1 чайную ложку имбиря, 1/2 чайной ложки кардамона.

Если сливки кислые, разрыхлитель заменить 3/4 чайной ложки соды.

Ореховый торт. Часть молока можно заменить сливками, а вместо 100 г муки взять 200 г измельченных орехов.

Песочный торт

Взбить масло с сахаром, яйца добавить по одному. Смешать пряности, разрыхлитель и муку и, осторожно помешивая, всыпать в тесто. Вылить тесто в смазанную и обсыпанную сухарями форму. Выпекать в духовке при температуре 175° около 50 минут.

200 г масла, 200 г сахарного песка, 3 яйца, 2 чайные ложки ванильного сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя, 300 г пшеничной муки.

На основе этого рецепта можно приготовить:

Песочный торт с коньяком. Добавить в тесто 2 ст. ложки коньяка и просеянную через сито смесь из 100 г пшеничной муки и 150 г крахмала.

Лимонный торт. Добавить в тесто 2—3 ст. ложки лимонного, сока (или тертую лимонную цедру).

Шоколадный песочный торт. 50 г муки заменить

3 ст. ложками порошка какао. Украсить торт можно тертым шоколадным печеньем или растопленным шоколадом.

«Тигровый» торт. В треть теста добавить 2—3 ст. ложки порошка какао и 3 ст. ложки молока или сливок. На дно формы налить треть светлого теста, сверху — половину темного, вновь — треть светлого, половину темного, верхний слой — светлый.

Пряный песочный торт. Добавить в тесто 2 чайные ложки корицы, 1 $^{1}/_{2}$ чайной ложки кардамона и 1 $^{1}/_{4}$ чайной ложки гвоздики.

Миндальный торт. Вместо 100 г муки взять 100 г измельченного миндаля.

Торт с изюмом. Добавить в тесто 1 яйцо, 2 ст. ложки лимонного сока и 300 г изюма (кишмиша).

Сахарный торт

Яйца взбить с сахарным песком в пышную пену. Просеивая через сито, всыпать смесь муки и разрыхлителя, осторожно перемешать со взбитыми яйцами. Вылить тесто в смазанную и обсыпанную панировочными сухарями форму. Выпекать в духовке при температуре 175° около 20—30 минут.

Рецепт 1: 4 яйца, 150 г сахарного песка, 200 г пшеничной муки (или 100 г пшеничной муки + 100 г крахмала), 1 чайная ложка разрыхлителя.

Рецепт 2: 3 яйца, 100 г сахарного песка, 150 г пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя.

На основе этих рецептов можно приготовить:

Шоколадный торт. В рецепте 1 заменить 50 г муки на 3 ст. ложки порошка какао.

Пряный торт. В рецепт 2 добавить 1/4 чайной ложки гвоздики, 1/4 чайной ложки корицы и 1/2 чайной ложки кардамона. Готовый торт посыпать сахарной пудрой.

Медовый торт. В рецепт 2 добавить 50 г меда и 50 г муки. Кроме того, по желанию, 1/2 ст. ложки имбиря и 1/2 ст. ложки тертой апельсиновой цедры. Мед растопить и смешать со взбитыми яйцами.

Финский пряник «Рождество»

1/2 стакана сахарного песка смешивают с 1/2 стакана фруктового или ягодного сиропа, добавляют 125 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соли и все нагревают в кастрюле. Затем добавляют специи по вкусу (корица, имбирь, цедра лимона или апельсина, молотая гвоздика, душистый перец). В остывшую массу добавить яйцо; чайную ложку соды смешивают с 2,5 стаканами муки и все перемешивают. Готовое тесто ставят на сутки в холодильник. Выпеченный пряник можно расписать цветной глазурью.

Глазурь: взбить яичный белок с сахарной пудрой. Чтобы получить розовую глазурь, в массу добавить каплю свекольного сока.

Заготовки из апельсиновых корок

Из апельсиновых корок можно приготовить отличную добавку к начинкам (из творога, ягод) для пирогов, для

компота. Корки замачивают на 1—2 суток, периодически меняя воду. Когда мездра станет мягкой, ее снимают ножом, а оставшиеся тонкие корочки нарезают на мелкие кусочки, кладут в кастрюлю, заливают водой и засыпают сахарным песком. Поставив на огонь, доводят до кипения (но не кипятят!). Кастрюлю снимают с огня, дают постоять 3—4 часа, потом снова доводят до кипения, опять оставляют, и так повторяют 2—3 раза, пока вода полностью не выкипит. Заготовку складывают в банку и ставят в холодильник.

На корки от 5 крупных апельсинов — 0,5 л воды, 1 стакан сахарного песка.

Для начинки из творога весом в 500 г достаточно 1—2 ст. ложек заготовки из апельсиновых корок.



БУТЕРБРОДЫ И САЛАТЫ

Бутерброды с овощами и яйцом

Ломтики черного хлеба намазать сливочным маслом и сверху положить листья салата. Колечками нарезанные помидоры и огурцы и мелко порубленные яйца (белок и желток отдельно) красиво разложить на салатном листе. Посыпать солью.

Бутерброды с сыром и яблоками

Нарезать тонкими ломтиками очищенный от корки белый хлеб. Каждый ломтик намазать маслом и посыпать тертым сыром. Сверху уложить слой яблочного пюре. Украсить бутерброды мелко нарезанной зеленью петрушки.

Весенние бутерброды

Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить и, мелко порубив, соединить с размягченным маслом. Ломтики хлеба намазать яичным маслом, а сверху обильно посыпать зеленым луком.

Витаминные бутерброды

Ломтики хлеба намазать маслом и на них положить листья салата. Морковь и яблоки натереть на мелкой терке, белокочанную капусту тонко нарезать, все перемешать и заправить лимонным соком и сахаром. Эту смесь выложить ровным слоем на салатный лист. Бутерброды можно украсить кружочками помидора.

Бутерброды на поздний вечер

Ломтики хлеба намазать маслом. На каждый ломтик положить салатный лист, а сверху — картофельный салат, заправленный острым соусом. Бутерброд украсить мелко нарезанной петрушкой и зеленым луком, кружочками помидора.

Большой бутерброд

Хлеб нарезать большими (по площади) ломтями (вкруговую), намазать маслом. На середину положить кусочек ветчины, свернутый в трубочку, вокруг него кружочки яйца и мелко нарезанной отварной печени (печеночной колбасы), тертый сыр. По краям бутерброда разложить, чередуя, тонко нарезанные кружочки помидора и огурца. Сверху украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с селедкой и луком

Очистить от костей и кожицы селедку и мелко нарезать ее. Ломтики хлеба намазать маслом и на каждый уложить

в виде полосок, чередуя их, размельченную селедку и лук. Если есть картофельное пюре, то его нанести на масляный слой, а сверху полосками селедку и лук. Если есть омлет, то его уложить полосками, чередуя с селедкой и луком. Бутерброды украсить укропом.

Бутерброды с малосольным лососем

Тонкие ломтики хлеба поджарить с обеих сторон. Смешать мелко нарезанный лосось с маслом и смесью намазать поджаренные хлебцы. Сверху нанести тонкий слой мелко нарубленных яиц, слегка прижать их и украсить зеленью.

12 больших ломтиков хлеба, 50 г масла, 200 г малосольного лосося, 3 яйца, сваренных вкрутую, укроп.

Бутерброды с ветчиной

Ветчину пропустить через мясорубку и смешать с маслом. Ломтики хлеба поджарить с обеих сторон, каждый намазать приготовленной смесью и украсить отваренным размельченным черносливом.

Размельченную ветчину можно уложить на ломтик полосками, чередуя с полосками яблочного пюре.

Горячие бутерброды с сыром

Ломтики французской булки намазать смесью из тертого сыра и масла. Сложить бутерброды попарно смесью внутрь, прижать и быстро поджарить с обеих сторон.

Горячие бутерброды с рыбой

Пропустить через мясорубку филе щуки или судака, затем прибавить яйца, сливочное масло, молоко, картофельный крахмал, соль и белый перец. Смесь хорошо растереть, нанести на ломтики хлеба и поджарить с обеих сторон на сковородке.

4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки картофельного крахмала, соль, белый перец.

Салат из риса

Соединить с рисом мелко порезанные лук, перец и огурец. Добавить растительное масло, перемешать и переложить в салатницу. Украсить салат луком, петрушкой и дольками лимона.

Подавать с вареной ветчиной, яйцами или бутербродами с сыром.

400 г отварного холодного риса, 1/2 головки лука, 1 зеленый сладкий перец, 1 мелко нарезанный соленый огурец, 2 ст. ложки подсолнечного масла, лимон, измельченная петрушка или листовая капуста.

Салат из ветчины

Сполоснуть и просушить овощи. Удалить из перца семена. Порезать все овощи на кусочки. Покрошить ветчину или свернуть маленькие дольки рулетом. Разложить порции на плоское блюдо.

Приготовить соус и подать его в маленькой чашке (соуснике).

1 пучок листового салата, 1 зеленый или красный сладкий перец, 2—3 помидора, 1/2 огурца, 4—5 вареных картофелин (вместо картофеля можно использовать вареные макароны), 150—200 г копченой ветчины.

Салат из копченой рыбы

Сполоснуть овощи. Порезать помидоры, лук и огурец на кусочки, измельчить яйца и рыбу. Все компоненты осторожно перемешать в миске. Приготовить соус, полить им салат или подать соус в соуснике. Салат будет вкуснее, если дать ему настояться в холоде до подачи на стол.

1 пучок рыхлого салата или китайской капусты, 3 помидора, 1/2 лука-порея, 50—100 г измельченного зеленого лука или кусочек огурца, 2—3 вареных яйца, 300 г чищеной копченой рыбы.

Салат из мяса птицы

Все компоненты салата порезать на кусочки, перемешать и залить соусом. Дать настояться в холоде до подачи на стол.

300 г мяса птицы (гриль), салат или китайская капуста, 3 помидора, лук-порей, 200 г гороха или кукурузы (3 колечка ананаса), около 200 г вареного риса.

Салат картофельный с рыбой и мясом

Соленую салаку вымочить в течение часа в воде или в смеси воды с молоком. Картофель отварить. Все продукты нарезать: картофель и лук — кубиками, мясо и раз-

деланную на филе салаку — небольшими тонкими дольками одинакового размера. Перемешать и заправить соусом. Украсить салат взбитыми в пену сливками и убрать в холодильник. Подавать не ранее чем через 2 часа.

4 соленые салаки, 750 г картофеля, 2 крупные луковицы, 250 г копченого мяса (корейки или отварной копченой ветчины), молотый белый (черный) перец. Для соуса: 4 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки сахара, горчица (порошок) по вкусу, 1/4 чайной ложки соли, 200 мл густых сливок или сметаны.

Салат ассорти

Отварить морковь и свеклу, охладить и порезать мелкими кубиками. Лук измельчить. Копченое мясо нарезать мелкими тонкими листиками. Перемешать мясо, овощи с мелко нарезанной соленой рыбой. Филе рыбы можно не смешивать с салатом, а разложить, не измельчая, на тарелке вокруг него. В этом случае салат надо посолить.

К салату подают соус — уксусный или на сливках.

500 г моркови, 500 г свеклы, 2 крупные головки лука, 250 г копченого мяса, 3 соленые салаки и 1 селедка, 1 чайная ложка соли. Для соуса: 200 мл воды, 3 ст. ложки винного уксуса от белого вина, 2 ст. ложки уксуса от красного вина или 200 мл сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 чайной ложки соли, молотый белый (черный) перец по вкусу.

Росолли (винегрет)

Очистить отваренные в кожуре корнеплоды, покрошить их. Мелко порезать огурцы и очищенные яблоки. Измельчить лук. Добавить по вкусу соль и чеснок. Уложить компоненты салата, рубленый желток и белок полосами на блюдо или перемешать все компоненты в миске непосредственно перед подачей на стол и украсить измельченным яйцом.

Соус из взбитых сливок, приправленный солью, сахаром, уксусом так, чтобы он был кисло-сладким на вкус и окрашенный свекольным отваром, подавать в соуснике.

Подается росолли с сельдью или другой соленой или пряной рыбой.

3 маринованные свеклы, 3 вареные моркови, 2 вареные картофелины, 2 соленых (маринованных) огурца, 1 яблоко, 1 луковица, соль, чеснок. Соус: 100—200 мл взбитых сливок, соль, сахар, уксус, свекольный отвар.

Картофельный салат

Рецепт 1: очистить отваренный в кожуре картофель, покрошить его. Мелко нарезать очищенные яблоки и огурцы, измельчить лук. Уложить все компоненты в миску.

Приготовить соус и перемешать салат снизу вверх двумя вилками. Украсить измельченной зеленью петрушки.

6—7 вареных картофелин, 2 яблока, 2 консервированных огурца, 1 лук-порей.

В салат можно добавить свежий огурец и (или)горох. Рецепт 2: порезать отваренный и очищенный карто-

фель и лук тонкими ломтиками. Измельчить лук-порей или зеленый лук. Уложить компоненты слоями в миску и полить соусом. Дать настояться в холоде до подачи на стол. Украсить салат кусочками редиса, помидора, зеленью и салатом.

Яично-бобовый салат

Смешать с бобами давленый чеснок, растительное масло, лимонный сок и молотый перец. Дать бобам настояться в прохладном месте около 1 часа. Выложить салатницу листьями салата. Уложить на листья бобовый салат и украсить дольками помидора, яйца и колечками лука, а также зеленью петрушки и лука.

500 г отваренных холодных бобов, 1—2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного, например оливкового или подсолнечного, масла, 2—3 ст. ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки соли, листовой салат, 2—3 сваренных вкрутую яйца, 2—3 помидора, 1 луковица, укроп и петрушка.

Салат из цветной капусты для рождественского стола

Вымыть цветную капусту и листья салата. Порезать капусту тонкими ломтиками или расщепить ее на соцветия. Обсушенные листья салата уложить в салатницу, сверху, в центр, — цветную капусту, а вокруг — помидоры.

Смешать соус из йогурта, майонеза, соли и горчицы и заправить салат. Сверху украсить кусочками перца

и измельченной петрушкой. Подавать салат охлажденным к картофелю.

1 большое соцветие цветной капусты, 1 пучок салата, 4—5 помидоров, 1 зеленый или красный сладкий перец. Соус: 200 мл йогурта, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу, 1 ст. ложка горчицы.

Пасхальный салат

Слить с консервов масло или пряный рассол. Очистить и порезать яйца, порезать на дольки помидоры. Уложить компоненты на блюдо поверх листьев салата не перемешивая. Украсить петрушкой и зеленым луком. Оставить салат в холодном месте. Перемешать компоненты для соуса. К салату подают подогретый хлеб с маргарином и соус.

2—3 яйца, сваренных вкрутую, 3—4 помидора, 1 банка тюльки или анчоусов, листовой салат, петрушка и зеленый лук. Соус: 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки йогурта или сметаны, соль, чеснок.

Быстрый салат

Овощи моют, мелко режут и, сложив в салатник, заправляют по вкусу лимонным соком, растительным маслом и солью.

1 морковь, 1 свежий огурец, несколько соцветий цветной капусты, 1 помидор, небольшая луковица, пучок салата или 100 г порезанной китайской капусты, измельченная петрушка. Для заправки: 1 ломтик лимона, 1 чайная ложка подсолнечного масла.

Салат овощной с сыром

Овощи отварить, нарезать мелкими кубиками, смешать и добавить часть натертого на крупной терке или нарезанного кубиками сыра. Слегка перемешать, посолить, переложить на блюдо и украсить оставшимся сыром.

500 г отварной моркови, 750 г свеклы, 250 г картофеля, 200 г любого твердого сыра, 2 чайные ложки соли.

Салат из сельдерея

Отварить мелко нарезанные очищенные корневища сельдерея в подсоленной воде 3—4 мин. Воду слить. Очистить и покрошить лук. Отварить его в слегка подсоленной воде в течение 1 мин, отбросить на сито и прополоснуть под проточной водой. Перемешать сельдерей и лук, заправить соусом и мелко нарезанной петрушкой, дать настояться не менее 5—6 часов (лучше в течение ночи).

Подавать салат к жаркому, отварной ветчине и другим мясным блюдам.

300—400 г вареных измельченных корней сельдерея, 3 луковицы, 1/2 чайной ложки соли. Соус: 1 ст. ложка винного уксуса, 1/4 чайной ложки соли, красный перец на кончике ножа, 2 ст. ложки растительного масла (например подсолнечного), 100 г измельченной петрушки.

Салат из свеклы

На крупной терке натереть очищенные и вымытые корнеплоды, яблоки. Полученную массу смешать с изюмом, добавить лимонный сок, растительное масло и осторожно

перемешать. Салат выложить в салатницу на нарезанные листья салата и украсить орехами.

4 сырые свеклины (зимой — вареные), 2—3 яблока, 50 г изюма, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 чайные ложки растительного, например подсолнечного, масла, 50 г измельченных жареных орехов, листья салата. Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки йогурта и 1 чайная ложка тертого хрена.

Салат из брусники и капусты

Капусту нашинковать и помять, чтобы она стала сочной. Бруснику смешать с небольшим количеством сахарного песка и добавить в капусту. Салат подать к мясному блюду.

1 маленький вилок капусты, 1 чашка брусники, сахарный песок.

Салат из оливок

Размельчить оливки, к ним добавить горох, мелко нарезанные финики и майонезный соус.

6 штук оливок, 2—3 ст. ложки гороха, 10 штук фиников, майонезный соус.

Салат из моркови и апельсинов

Вычистить апельсины и разрезать на дольки; морковь натереть на крупной терке. Промыть изюм и все перемешать. Если апельсины сладкие, то надо добавить лимон-

ного сока. Подать в начале обеда в качестве закуски или как гарнир к мясному блюду.

2—3 моркови, 2 апельсина, 100 г изюма, сок лимона.

Салат из фасоли

Стручки фасоли разламывают на кусочки, припускают до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли.

Мелко шинкуют репчатый лук. Отваривают картофель, очищают его, нарезают тонкими дольками. Нарезают соломкой сельдь. Все перемешивают, вкладывают в салатник, заправляют майонезом. Оформляют зеленым салатом. Сверху посыпают зеленью петрушки.



СОУСЫ

Белый (молочный) соус

Основа для соусов: разогреть жир в кастрюле. Добавить муку и дать смеси закипеть. Не прекращая помешивания, добавить холодное молоко. Мешать, пока соус не загустеет. Дать покипеть на медленном огне 5—10 мин. Приправить специями. Часть молока можно заменить сливками.

1,5—2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки пшеничной муки, 400—500 мл молока, 1/2 чайной ложки соли, белый перец. На основе белого соуса можно приготовить:

Сырный соус. Добавить в готовый соус около 100 г тертого сыра. Можно также добавить смесь 1 желтка и 50 мл сливок.

Яичный соус. Добавить в готовый соус 2—4 сваренных вкрутую мелко нарезанных яйца.

Соус с копченой ветчиной. Слегка поджарить нарезанную ветчину (200 г) и измельченный репчатый лук. Добавить муку (2 ½ ст. ложки) и молоко. Часть молока можно заменить водой. Приправить перечной смесью и солью.

Грибной соус. Мелко измельченные вареные грибы (300—400 г) и луковицу прокипятить в жире, добавить муку. Далее, как в основном рецепте.

Луковый соус. Прокипятить в жире 1 —2 порезанные луковицы или 1 лук-порей, добавить муку. Далее, как в основном рецепте.

Соусы из топленого масла

Основа для соусов: растопить масло в кастрюле, добавить бульон. Влить растворенную в небольшом количестве воды муку. Прокипятить соус, добавить специи. Готовят соус при непрерывном помешивании.

50 г масла, около 200 г овощного, рыбного или мясного бульона (воды), 1—2 чайные ложки пшеничной муки, специи.

На основе этого соуса можно приготовить:

Яичный соус. Добавить в горячий соус 2—3 крутых яйца, зелень петрушки и лука. Подавать к рыбный блюдам.

Соус с зеленью. Добавить в готовый соус большое количество измельченной зелени петрушки, укропа, лука.

Луковый соус. Добавить в соус большое количество мелко порезанного лука. Потомить соус, пока лук не станет мягким (не кипятить).

Томатный соус. Добавить в соус 200 г свежих или консервированных помидоров или 2— 3 ст. ложки томатной пасты. По желанию можно добавить 2 больших измельченных луковицы и 2 дольки чеснока. Приправить солью и перцем.

Лимонный соус

Растопить жир в кастрюле. Добавить сливки, бульон, лимонный сок, желтки и тщательно перемешать. Подогреть соус на умеренном огне, постоянно помешивая деревянной лопаточкой до образования однородной массы. Не кипятить. Приправить соус и подавать горячим к рыбным и овощным блюдам.

50 г жира, 200 мл сливок или молока, 200 г рыбного или овощного бульона, 2 яичных желтка, сок 1 лимона, 1 чайная ложка сахарного песка, измельченная зелень петрушки.

Соус из йогурта

Легкий в приготовлении соус подходит к любым салатам. Смешать легкий майонез с йогуртом и приправить специями.

50 г легкого майонеза, 150 мл йогурта, 2—3 чайные ложки тертого хрена, или 1—2 ст. ложки каперсов, или 1—2 ст. ложки горчицы, измельченный укроп, 1/2 чайной ложки соли.

Яблочный соус

Незаменимый соус к салатам из курицы, тертым сырым овощам и вареной свекле.

Добавить в йогурт тертое яблоко или яблочное пюре и хрен. Соус будет острее, если добавить немного майонеза и карри. 200 мл йогурта (без добавок), 2 кислых яблока или 100 г яблочного пюре, 1—2 чайные ложки тертого хрена, 1—2 ст. ложки майонеза, 1/2—1 чайная ложка карри.

Горчичный соус

Смешать горчицу и укроп с майонезом и дать настояться в прохладном месте около часа. По вкусу можно добавить соль, винный уксус.

Острый луковый соус

Очистить и мелко порезать луковицу. Тщательно перемешать лук с солью, дать настояться 4—5 мин, затем, переложив в дуршлаг или сито, быстро промыть холодной водой. Чуть обсушив, смешать с измельченной петрушкой и заправить давленым чесноком, уксусом, растительным маслом и молотым красным перцем. Уксус добавляют по вкусу (его можно развести водой).

Такой острый соус подают, к примеру, с картофельными или макаронными салатами или поливают им дольки помидоров.

Соус из сыра

Получается особенно вкусным, если приготовлен на основе молока и овощного отвара. Перемешивать компоненты следует в холодной кастрюле и доводить до кипения при постоянном помешивании. В результате должна получиться однородная масса.

Смешать молоко, отвар, масло и муку в кастрюле, довести до кипения, непрерывно помешивая. Приправить перцем и солью и варить под крышкой 3—4 мин. Добавить тертый сыр и, если потребуется, специи.

Подавать с вареным пастернаком, рисом или брюссельской капустой.

200 мл молока, 200—300 г овощного отвара, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1/2—3/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 100 г тертого сыра.

Томатный соус домашнего приготовления

Порезать помидоры и лук. Уложить их в кастрюлю, добавить винный уксус, мед и чесночную соль. Довести до кипения и варить 15—20 мин, первоначально под крышкой, затем — без крышки, чтобы соус получился достаточно густым. Готовый соус протереть через сито. Хранить можно в стеклянной банке в холодильнике около 10 дней.

1 кг мягких, зрелых помидоров, 2 луковицы, 50 мл винного или яблочного уксуса, 1 ст. ложка меда, 1 ¹/₂ чайной ложки чесночной соли или других специй.

Майонезный соус

Подогреть масло в кастрюле. Тщательно перемешивая, добавить муку и дать смеси закипеть. Не прекращая помешивания, добавить воду или отвар. Томить 5—10 мин. Смешать желток, жир и специи со слегка остывшим соусом. При желании, перед подачей на стол, можно добавить 100 мл взбитых сливок.

Подавать к холодным рыбным или овощным блюдам. 1 ст. ложка жира, 2,5 ст. ложки пшеничной муки, 200 мл воды или овощного отвара, 1 желток, 3 ст. ложки растопленного сливочного или растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса или лимонного сока, 1/2 чайной ложки горчицы, 1/4 чайной ложки соли, белый перец.

советы хозяйке

Как сохранить свежую рыбу



Острым ножом прокалывают сверху голову у крупной рыбы, появившуюся кровь вытирают тряпочкой, а место про-

кола и жабры засыпают солью. Рыбу подвешивают в тени на сквозняке, чтобы обсохла слизь на чешуе, затем помещают в корзину и обкладывают свежей крапивой или рублеными листьями рябины. Если нет ни того ни другого — молодой осокой. В таком виде рыба хранится 12—14 часов, а с удаленными жабрами и внутренностями, хорошо подсоленная, — 3—4 суток. Дольшей сохранности способствует засыпанный внутрь рыбы порошок аскорбиновой кислоты.

В холодильнике рыбу лучше хранить в закрытом крышкой кювете или в чистой сухой тряпочке. Рыба не любит большого холода. Температура не должна быть ниже 4—5°. Если рыба была заморожена, надо поместить ее в морозильник, завернув в целлофан, пергамент или кальку, чтобы другие продукты не пропитались рыбным запахом.

- Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, опускают ее в таз с водой. При погружении в воду свежая рыба тонет. У доброкачественной парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко-красного цвета, брюхо не вздутое.
- При чистке рыбы много хлопот доставляет чешуя, которая плохо сходит и отскакивает во все стороны. Если перед чисткой рыбу окунуть в горячую воду, чешуя сходит легко.

- При чистке скользкой рыбы следует опустить пальцы в соль это облегчит труд.
- Рыбу, пахнущую тиной, необходимо вымыть в крепком холодном растворе соли. Неприятный запах от этого исчезает.
- Нельзя давать сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.
- Не рекомендуется отваривать леща, сазана, навагу, карпа бульон из них получается горький. Горчинку, однако, можно снять, бросив в отвар 3—4 березовых уголька.
- При жарке рыбы, чтобы она лучше сохранила форму и кожица не отошла, рекомендуется сделать на ней 2—3 надреза.
- Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать 5—10 минут в молоке, затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле, смешанном со свиным жиром или сливочным маслом.
- Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, посолив, ее нужно подержать 10—15 минут для впитывания соли.
- Для устранения сильного запаха при жарке рыбы в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.
- Чтобы определить готовность рыбы, надо проколоть мякоть лучинкой. Если она вошла свободно и появился прозрачный сок рыба готова.
- Рыбу перед жаркой можно солить так: в стакане холодной воды развести 1 чайную ложку соли и полученным рассолом залить подготовленную рыбу, а через 5—7 минут рассол слить.
- Мороженую рыбу оттаивают, залив холодной водой с добавлением 1/2 ложки соли на 1 л воды.
- Филе рыбы оттаивают без воды, чтобы не допустить потерь питательных веществ и не ухудшить вкуса рыбы.
- Соленую рыбу вымачивают в холодной воде (воды должно быть вдвое больше, чем рыбы), меняя ее через один, два, три часа и шесть часов. В среднем соленую рыбу

отмачивают 6—8 часов. Можно ускорить этот процесс следующим образом: залить соленую рыбу холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, слить воду, затем залить рыбу горячей водой и варить до готовности; сняв рыбу с огня, ее следует остудить в отваре при закрытой крышке.

- Хранить сельдь (соленую, маринованную) рекомендуется в темном, холодном месте. Под воздействием света, воздуха и влаги жир сельди приобретает прогорклый вкус, она «ржавеет».
- Если посуда сохранила запах рыбы или лука, ее следует ополоснуть водой с уксусом, тогда запах исчезнет.
- Разрезанную на куски замороженную рыбу лучше жарить неоттаявшей она будет более сочной.
- Рыбные консервы кладут в суп за 10—15 минут до окончания варки. Открытые рыбные консервы нельзя хранить в металлической банке. Их нужно переложить в стеклянную или фаянсовую посуду.
- Икра рыбная долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху тонкий слой растительного масла и плотно закупорить.





- В суп нельзя добавлять воду в несколько приемов — это ухудшает его вкус. В случае необходимости доливают кипяток.
- При варке куриного бульона не рекомендуется класть лавровый лист исчезнет аромат бульона.
- Чтобы бульон с пельменями был прозрачный, их сначала опускают на несколько секунд в кипящую воду, а затем перекладывают в кипящий бульон и варят до готовности.
- Бобовые (горох, фасоль) нельзя замачивать в горячей воде они будут твердыми, поскольку входящий в их состав белок свернется.

- Если вы пересолили суп или бульон, возьмите полстакана пшена или риса, положите в чистую тряпочку и опустите в кастрюлю на 10—15 минут — крупа впитает соль.
- Мясной суп солят за 30 минут до конца варки, а рыбный
 — в самом начале.
- Мясо, рыбу и овощи солят перед тем как жарить, а картофель когда он почти готов.
- Мясо лучше мыть при температуре 25—30° жир хорошо промывается и не мажется.
- При жарении или тушении мяса в духовке его надо поливать горячим бульоном или горячей водой, иначе оно будет жестким.
- Для приготовления котлет лучше использовать черствый некислый пшеничный хлеб. Свежий хлеб дает больше клей-ковины и делает котлетную массу тягучей.
- В котлетную массу не рекомендуется вводить белок яйца: при жарении он быстро сворачивается и котлеты получаются несочными.
- Котлеты можно жарить не только на открытом огне, но и в духовке на противне. Духовку предварительно прогревают, на противень наливают 2—3 ст. ложки подсолнечного (можно сливочного) масла.
- Чтобы мясо, жаренное в духовке, было более сочным, его следует предварительно смазать со всех сторон растительным маслом.
- Мясо будет более сочным, если его за 2—3 часа до приготовления смазать горчицей.
- Мясо старых животных лучше использовать для супа и тушения, а молодых для жарения.
- Жарить птицу лучше в утятнице или сотейнике (можно на глубоком противне), положив ее спинкой вниз и предварительно натерев солью, а внутрь залив чашку подсоленной воды.
- Чтобы при жарке курица покрылась румяной корочкой, ее надо смазать сметаной.

- Молодую птицу лучше зажарить, а из старой сварить бульон он получится более концентрированным.
- Чтобы определить возраст курицы, обратите внимание на ее ноги: у молодой птицы они мягкие, легко гнутся, покрыты мелкими чешуйками, когти длинные и острые. Возраст петуха определяют по длине шпор у молодого петуха они имеют вид небольших выступов; клюв у него бледно-желтый, когти острые, гребень ярко-красный.
- Дичь обычно жарят или тушат. Поскольку мясо ее постное, его шпигуют свиным салом, нарезанным мелкими брусочками (длиной 3—5 см).
- Мясо дичи рекомендуется предварительно мариновать в течение 4—5 часов. Состав маринада: 1 ст. ложка слабого уксуса, по чайной ложке сахара и соли, 2—3 лавровых листа, немного черного перца, можно добавить репчатый лук, коренья зелени, морковь. Маринад надо прокипятить (10—15 минут) на слабом огне и остудить.
- Мороженое мясо не следует оттаивать в воде оно теряет много питательных веществ и бульон получается мутным и менее вкусным.
- Мясо и кости нужно варить на слабом огне: при бурном кипении бульон мутнеет, жир становится серым, неприятным по виду и вкусу.
 - Молодое мясо варится 2 часа, старое 3 часа и дольше.



• Чтобы жиры сохранялись дольше, в горячее топленое сливочное масло, свиное или баранье сало кладут ложку прокаленной поваренной соли (1 ст. ложку на 1 кг жира), а в холодное растительное масло — сухой горох.

• Если свежее сливочное масло начинает портиться, его надо перетопить, прибавив ломтик хлеба. Держать масло

на огне следует до приобретения хлебом золотистого цвета. Ломтик хлеба впитает неприятный запах портящегося масла.

Другой способ: 1 кг масла заливают водой, добавляют 1 чайную ложку питьевой соды и все перемешивают. Затем воду сливают, прибавляют 1 стакан молока и перетапливают масло.

- Чтобы использовать жиры, оставшиеся от жарки, их надо залить холодной водой и прокипятить вода впитает все запахи.
- Если подсолнечное масло мутное и имеет неприятный запах, в него кладут 1 чайную ложку соли на 1 л масла запах исчезнет и масло станет прозрачным, так как осадок выпадет на дно.
- Сливочное масло сохраняется в свежем виде, если его завернуть в ткань, смоченную смесью воды и уксуса. По мере высыхания ткани ее следует снова смачивать. Для той же цели масло можно плотно уложить в стеклянную банку и залить 9-процентным уксусом, чтобы он полностью покрыл масло.
- В теплое время года масло можно сохранить в течение трех недель. Для этого его заворачивают небольшими пакетами (200 г) в пергаментную бумагу, укладывают в эмалированную кастрюлю с соленой водой (20 г соли на 1 л воды), накрывают тарелкой, устанавливают груз (бутылку с чистой водой) и хранят в прохладном темном месте.
- Хранить молоко рекомендуется в фаянсовой, глиняной, стеклянной или эмалированной посуде в холодном темном месте. На ярком свету молоко теряет витамины и другие питательные вещества.
- Летом молоко без холодильника сохраняется дольше, если бутылку, обернутую мокрым полотенцем, держать в кастрюле с холодной подсоленной водой.
- Чтобы молоко не подгорело, его кипятят в кастрюле с толстым дном, на которое кладут «сторож» или перевернутое

блюдце. Подгоревшее молоко переливают в другую посуду, добавляют щепотку соли и ставят в таз с холодной водой.

- Молоко дольше сохраняется свежим, если его кипятить с небольшим количеством сахара (1 ст. ложка на 1 л), а летом соды (на кончике ножа).
- Сухое молоко перед употреблением просеивают, растворяют в небольшом количестве воды и хорошо размешивают, чтобы не было комков, добавляют остальную воду и, помешивая, доводят до кипения. На 100 г порошка 0,3 л воды.
- Чтобы сыр не высыхал, его оборачивают во влажную плотную ткань.
- Чтобы засохший сыр снова стая мягким, его на некоторое время кладут в свежее или кислое молоко.



• Если нужно использовать белок, а желток сохранить на несколько дней, яйцо протыкают толстой иглой с противополож-

ных сторон — белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

- Холодные яичные белки лучше взбиваются, если добавить к ним немного лимонного сока или щепотку соли. Надо стремиться к тому, чтобы в белок не попало ни капли желтка.
- Чтобы взбить белок яйца, долго пролежавшего в холодильнике, в него вливают половину чайной ложки кипяченой воды.
- Яйцо при варке не лопнет, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце или «сторож».
- Чтобы убедиться в свежести яйца, сырое яйцо опускают в стакан с соленой водой (1 ст. ложка соли на стакан воды). Свежее яйцо идет на дно, несвежее плавает наверху, а не очень свежее в середине стакана.
- Из треснувшего яйца белок не вытечет, если варить его в подсоленной воде (1—2 чайные ложки соли на 1 л воды).

- Яичные желтки долго сохраняются свежими, если опустить их в банку с холодной водой.
- Белок яйца можно использовать для осветления мясного и рыбного бульона. Белок размешивают в небольшом количестве бульона, эту смесь вливают в кастрюлю, доводят бульон до кипения и держат на слабом огне 15 минут. Затем остывший бульон, не взбалтывая, процеживают через салфетку.
 - Существует несколько способов сохранения яиц свежими:
- вымытые и вытертые яйца смазать тонким слоем любого жира или белком, завернуть в бумагу, уложить в корзину и подвесить в холодном проветриваемом месте;
- чистые яйца укладывают в вертикальном положении острым концом вниз в ящик, каждый ряд пересыпая сухими древесными опилками, древесной золой или хорошо высушенным песком. При этом яйца не должны касаться одно другого. Хранят в холодном месте;
- чистые яйца укладывают в эмалированную посуду и заливают соленой водой, для чего предварительно кипятят воду со столовой солью (20 г на 1 л воды), охлаждают раствор и заливают им яйца. Посуду выносят в подвал, сверху кладут тарелку, ставят груз (бутылку с водой).

- Если варит кашу на молоке, соли кладут в два раза меньше, чем на воде.
- Для крутой или рассыпчатой каши соли надо в два раза меньше, чем для «размазни».
- Крупу для каши лучше засыпать в кипяшую воду и варить на слабом огне.
- Рассыпчатую кашу в процессе варки не надо мешать. Жидкую кашу помешивают осторожно — при быстром помешивании варка замедляется.

- Кашу нельзя варить в эмалированной посуде она может пригореть и испортить кастрюлю.
- Когда крупа набухнет и каша станет густой, ее снимают с огня и помещают в духовку, а чтобы не пригорела, посуду с кашей ставят в глубокую сковороду с водой.



- Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.
- Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это обогатит ее кислородом и разрыхлит. Тесто получится пышнее.
- Замешивая тесто, не всыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость понемногу, тонкой струйкой, вливайте в муку и перемешивайте.
- Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните на противне тесто не разорвется.
- Если в тесте недостаточно сахара, готовое изделие получается бледным. При избытке сахара изделие быстро румянится, но в середине остается непропеченным.
- Если в тесте много жира, пироги получатся расплывчатыми, с плотным мякишем.
- Мягкое, липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать его и бутылкой, наполненной холодной водой.
- В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько перемешайте.
- После того как противень с изделием (особенно из дрожжевого теста) поставлен в духовку, не рекомендуется открывать дверцу в течение 10 минут пирог может «сесть».
- Пирог легко извлечь из формы, если сразу же из духовки поставить ее на мокрую тряпку.

- Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на против не оставить свободное место. При выпечке сдобного теста противень не смазывайте жиром, а слегка смочите его водой.
- Торт выпекают при умеренной температуре в предварительно нагретой духовке. Если выпекать его при высокой температуре, он снаружи подгорит, а в середине не пропечется.
- Выпеченный торт не сядет, если его охлаждать в теплом месте недалеко от плиты. При резкой смене температуры торт оседает или же посередине получается углубление.
- Чтобы узнать, готов ли торт, надо воткнуть в него тоненькую лучинку. Если лучинка окажется сухой — значит, его можно вынимать из духового шкафа.
- Питьевую соду лучше разводить в воде и затем уже соединять с тестом. Если же замешиваете в тесто сухую соду, то ее нужно тщательно размешать с мукой.
- Для получения раствора лимонной кислоты 1 ст. ложку кристаллической кислоты растворяют в 2 ст. ложках горячей воды. Сок среднего лимона соответствует примерно 2 чайным ложкам раствора кристаллической кислоты.
 - ***
- Овощи варят в закрытой посуде. Чтобы не разрушался витамин С, надо закладывать их в кипящую воду или бульон.
- Свеклу нельзя варить в соленой воде она будет невкусной и менее питательной.
- Сваренные овощи не следует оставлять в отваре витамины и минеральные вещества перейдут в него.
- Отварной картофель будет вкуснее, если в него при варке положить 2—3 зубка чеснока и 1—2 лавровых листика.
- Если хотят сварить картофель быстро, в кипящую воду кладут 1 ст. ложку маргарина образовавшаяся пленка создает герметичность.

- Картофель варят на умеренном огне. На сильном огне он снаружи разварится, а внутри останется сырым.
- Жарить картофель лучше предварительно подсушив его он не будет склеиваться и прилипать к сковороде.
- Чтобы быстро сварить свеклу, надо кипятить ее 1 час, а затем воду слить и поставить свеклу на 10 минут под струю холодной воды.
- Картофель, темнеющий при варке, может сохранить обычную окраску, если добавить 1 ст. ложку уксуса на 1 л воды.
 - Фасоль тушат в открытой кастрюле, иначе она почернеет.
- Горох, фасоль и другие бобовые солят, когда они размягчаются, в противном случае они плохо разварятся.
- Картофель, свеклу и морковь для винегрета варят в кожуре, репу и брюкву очищенными.
- Не следует запекать или тушить свеклу в металлической посуде или на противне это ухудшает ее вкус.
- Чтобы при варке свекла не потеряла свой цвет, в воду добавляют немного сахара или кваса.
- Нельзя варить в «мундире» позеленевшие или проросшие клубни картофеля — они содержат вредное вещество соланин.
- Свежая капуста варится 30—35 минут, квашеная 1,5 часа, морковь 20—25 минут, картофель, нарезанный кубиками, 15—20 минут, целиком 25—30 минут, свежие помидоры 6—8 минут. Овощи для супа (лук, морковь, свеклу) тушат в течение 15—20 минут.
- Лук станет золотистым и более вкусным, если во время жарки посыпать его сахарной пудрой.
- Чтобы сохранить неиспользованную половину луковицы, место среза смазывают любым жиром.
- Запах лука или чеснока изо рта легко устранить, съев 1—2 ложки сметаны или несколько грецких (кедровых) орехов или выпив чашку кофе.

- Руки после чистки сельди, лука, чеснока протирают влажной солью и моют водой с мылом.
- Прежде чем смешать овощи для винегрета, надо отдельно заправить свеклу растительным маслом, тщательно перемешать и лишь после этого добавлять другие компоненты винегрет получится более красивым, так как овощи сохранят естественный цвет.
- Томатная паста в открытой банке не заплесневеет, если присыпать ее солью и налить сверху немного растительного масла.
- Чтобы правильно рассчитать количество салата на всех гостей, за основу берут картофель: 1 картофелина на едока.

- Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу грибы, если съедобность их вызывает сомнение.
- Грибы не следует долго вымачивать (за исключением грибов с горечью), их надо быстро промыть холодной водой и откинуть на решето или дуршлаг, чтобы стекла вода.
- Очищенные и особенно уже промытые грибы сразу же надо пускать в окончательную переработку.
- Если нет возможности переработать грибы в день сбора, можно хранить их до следующего дня в холодильнике, но немытые и неразрезанные. Нож должен быть острым, лучше если он из нержавеющей стали, так как от обычных ножей мякоть чернеет.
- Варить грибы лучше в эмалированной или из нержавеющей стали посуде, но не в чугунной, медной или оловянной.
 - Сырые грибы плавают, сварившиеся оседают на дно.
- Чтобы подосиновики не чернели, их промывают в воде с уксусом или лимонной кислотой, а если нет ни того ни другого,

вычищенные и нарезанные грибы опускают в соленую воду.

- Грибы варят на среднем огне. Если варить их на сильном огне, они станут жесткими, на слабом дряблыми.
- У маслят и сыроежек надо обязательно снимать со шля-пок кожицу.
- Сушеные грибы лучше усваиваются, если их размолоть на кофейной мельнице или растолочь в муку, из которой можно готовить вкусные соусы и супы.
- Сушеные лисички развариваются лучше, если добавить в воду немного питьевой соды.
- В грибные блюда не рекомендуют класть острые приправы, чтобы не заглушить естественный вкус грибов.



• Для варки варенья лучше пользоваться эмалированным тазом с отвесными стенками, поскольку в медной посуде сильнее разрушается витамин C, а кроме того, сварен-

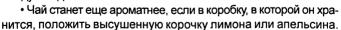
ное в ней варенье для охлаждения приходится перекладывать в другую посуду, чтобы оно не окислилось.

- Варенье в открытой банке не засахарится и не заплесневеет, если его засыпать сверху слоем сахарного песка в 1 см.
- Если варенье засахарилось, его надо переварить, добавив по 3 ст. ложки воды на 1 кг варенья. Варить его следует 5—8 минут, все время помешивая.
- Варенье, начавшее бродить или скисать, переваривают, добавив на каждый килограмм 200 г сахарного песка. Варку прекращают, когда варенье перестает пениться. Пенку надо снимать.
 - Готовность варенья определяют по следующим признакам:
- пенка образуется только в середине таза и не расходится по краям;
 - плоды и ягоды распределяются по всему тазу равно-

мерно, не всплывая на поверхность, и становятся полупрозрачными;

- капля сиропа на тарелке не расплывается;
- капля горячего сиропа, зажатая между пальцами, при быстром их разъединении образует тягучую нитку.
- Лимоны хорошо сохраняются, если их вместе с цедрой (предварительно вынув зерна) пропустить через мясорубку и смешать с сахарным песком в пропорции 1:2.
- Если собрано много ягод (брусники, черники), нужно не затягивать с их чисткой полежавшие ягоды чистить труднее.
- Карелы чистят ягоды так. В ветреную погоду расстилают на земле холст или мешковину и, стоя, сыплют из лукошка ягоды. Ветер относит в сторону сор, а ягоды падают на подстилку.
- А в помещении можно вычистить ягоды таким образом. Под ножки стола с торцевой стороны подкладывают толстую доску или другую подставку так, чтобы одна часть стола была выше другой. По краям стола параллельно расстилают сложенные в 2—3 раза по длине полотенца, а на пол ставят какую-нибудь посуду (можно таз), куда будут падать вычищенные ягоды. С приподнятой стороны постепенно подсыпают ягоды. Они скатываются вниз, а соринки остаются на столе.

- Чай и кофе лучше хранить в закрытой посуде, чтобы не выдыхался аромат.
- Когда поджаривают кофе (зерна), рекомендуется добавить немного сливочного масла.



- Заваренный чай нельзя кипятить, от этого вкус и аромат его почти исчезает.
- Если при заваривании чая в чайник положить кусочек сахара, настой будет более крепким и ароматным.

СОДЕРЖАНИЕ

КАРЕЛЬСКАЯ КУХНЯ

ОСОБЕННОСТИ КАРЕЛЬСКОЙ ПАЦИОПАЛЬНОЙ КУХНИ 3	
ТРАДИЦИОННАЯ КУХОННАЯ УТВАРЬ	14
РЫБА И РЫБНЫЕ БЛЮДА	34
Вяленая рыба	34
Засол рыбы	36
Быстрый (сухой) засол рыбы	37
Быстрый (мокрый) засол рыбы	
Засол ряпушки	
Засол икры	
Блины из икры	
Запеканка, или «сыр», из икры	
Резаная рыба с редькой	
Саламат карельский (поморский)	
Рыбное заливное	
Сущик	
Уха по-старокарельски	
Уха	
Уха из сущика	44
Уха из налима	
Уха молочная	45
Рыба по-карельски	46
Рыба в молоке	
Жаркое из рыбы и мяса	47
Пареная рыба	

Горшечная «уха»	48
Рыбное жаркое	
Сиг по-петровски	
Жареха поморская	49
Запеканка рыбацкая	49
Шницель по-карельски	50
Тефтели по-карельски	
Рыба в тесте	50
Фаршированная рыба	51
Салат рыбный	
Салат из рыбных консервов	52
Жареная навага	53
Рыбное филе в майонезе	53
Сельдь в горчичном соусе	54
Сельдь «под шубой»	
Закуска из мойвы	55
Котлеты рыбные	
Мелкая рыба, тушенная с овощами	56
Рыба со сметаной и солеными грибами	56
Рыба, тушенная с луком	57
Рыба, тушенная в молоке	57
МЯСО И МЯСНЫЕ БЛЮДА	59
Студень	
Рулет из свиной головы	
Мясной борщ	
Щи из свежей капусты с мясом	62
Щи из квашеной капусты	63
Гороховый суп	64
Щи из квашеных зеленых листьев капусты	
Похлебка мясная	65
Суп с фрикадельками-«ежиками» на мясном	0.5
бульоне	65

Суп с фрикадельками	66
Мясной суп с грибами	66
Канунник по-карельски	67
Жаркое по-карельски	68
Жаркое из баранины и свинины	69
Мешанка	
Картофельная похлебка	70
Похлебка из легкого	70
Каша с мясом по-карельски	71
Мясо по-петровски	
Печень в сметане	
Мясо, тушенное с капустой	72
Баранина с грибами	72
Баранина с крупой и овощами	
Баранина, тушенная с рисом	73
Мясо трубочкой	
Мясо под майонезом	
Курица в тесте	74
Курица жареная	75
Курица, жаренная целиком	75
Курица в сметане	
Котлеты куриные	76
Котлеты из лосятины	77
Жаркое из лосятины	77
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	78
Молоко творожное	78
Сыр, сырная паста	
Творожный сыр	80
Сушеный творог	80
Топленое молоко	
Паста (пасха)	81
Сметанный крем	83

Молочный суп с овощами	83
Быстрая похлебка	
Сырники творожные жареные	84
Суп молочный с зеленым луком	
Творожное масло	85
Селедочное масло	85
Килечное масло	85
Зеленое масло	
Чесночное масло	86
ЯЙЦА	87
Яичница для будущего зятя	87
Яичница духовая	
Яичница по-сегозерски	
Яичница с творогом	
«Бабушкина яичница»	
Яичница в сметане	
Яичница по-домашнему	
Омлет	
Омлет «по-фински»	
Яйца, фаршированные грибами	
Яичное масло	9 ²
Вареные яйца	
КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ	92
Хлеб	92
Хлебные крошки в масле	
Ячменная (перловая) каша	
Сладкая каша	
Крупяная каша	
Гороховая каша	
Гороховая каша с толокном	
Пшенная каша	

Рисовая каша	97
Гречневая каша	97
Загуста	98
Толокняная каша	99
Толокняная каша с брусникой	99
Овсяный кисель	99
DU IDEULU IE MORERIAG	404
ВЫПЕЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Дрожжевое тесто	
Разрыхлители теста	102
Изделия из дрожжевого теста	
Рыбник	
Рыбный пирог	
Рыбник из молок и печени налима	
Рыбник из мойвы	
Мясной курник	
Репный курник	
Пирог со шкварками	
Пирог с печенью	
Гороховые пироги	
Пирожки с толокном	109
Пирог с грибами	110
Колобы	
Картофельный пирог (открытый)	111
Кислопряженцы с молоком	
Пирог с брусникой	
Пирог с черникой	113
Блины русские	113
Начинки для пирогов	114
Начинка из рыбы с картофелем	
Начинка из сушеных грибов с рисом	115
Начинка из соленых грибов	116
Начинка из моркови	116

Начинка из моркови со сметаной	116
Начинка из свежей капусты	117
Начинка из квашеной капусты	117
Начинка из мяса	117
Начинка из зеленого лука и яиц	118
Начинка из щавеля	118
Начинка из творога	118
Начинка из ревеня	119
Начинка из гороховой муки	119
Изделия из пресного теста	
Сканцы	119
Калитки	120
Пироги для зятя	123
Косовик	125
Рядовик	126
Постные пироги	127
Крендель	127
Блины	128
Пирожки из творога	129
Рассыпчатые пирожки	129
«Заячьи шкурки»	130
Картофельные пирожки	130
Изделия из сдобного теста	
Карельский торт	131
«Торт без печки»	131
«Чайный» торт	132
Торт «Пай»	132
Торт «Муравейник»	133
Розанцы (хворост)	134
Кекс по-карельски	135
Пирожки-печенье из творога	136
Сдобные сухарики	136
Торт «Ночка»	137

Торт «Птичье молоко»	138
Пирог ягодный со взбитым белком	138
Печенье из толокна	139
Печенье из ржаной муки	139
Сухое печенье	140
Печенье «Столетнее»	140
Печенье «Домашнее»	141
Печенье «сырное»	141
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА	142
Печеная репа	142
Пареная репа	
Сушеная репа	
Репная каша с перловой крупой	144
Брюквенная каша	
Брусника в репе	145
Репа фаршированная	145
Картофель печеный	146
Картофельные котлеты	146
Картофель, запеченный с грибами	147
Морковь, тушенная с луком	147
Салат из редьки с зеленым луком	148
Салат из репчатого лука	148
«Королевский» салат	149
Салат из горьких огурцов	149
Салат из вареной репы	149
Салат из сырой репы	149
Репа или брюква с чесноком и сыром	150
Салат из моркови с чесноком	150
Салат из помидоров с чесноком	150
Салат из свежей капусты и свеклы	
Салат морковный с изюмом	151
Салат из зеленого лука с яйцом	151

Салат свекольный с жареным луком	152
Салат из моркови с яблоками	152
Салат яблочный с орехами	152
Салат из сыра с чесноком	153
Квашеная капуста из зеленых листьев	153
Квашеная капуста	154
Капуста по-карельски	
Капуста салатная	155
Закуска из помидоров с чесноком и хреном	156
Икра из свежих зеленых помидоров	156
Огурцы соленые	157
Огурцы малосольные быстрого засола	158
Заправка для супа	158
Сушеная зелень	
Щи из крапивы (из щавеля)	
ГРИБНЫЕ БЛЮДА	160
Грибная каша	162
Похлебка из грибов с квасом	
Грибной суп из сушеных грибов	
Грибной суп из свежих грибов	
Грибная похлебка по-петровски	
 Грибы по-карельски	
Грибы белые со сметаной	164
Грибы тушеные	
Грибная икра	
Грибной соус	
Засолка грибов	
Холодный засол грибов	
Горячий засол грибов	
Ускоренный засол грибов	
Грибы маринованные	
Сущеные грибы	

БЛЮДА ИЗ ЯГОД	172
Ягодный суп	.172
Ягоды с репой	.174
Брусничная каша	174
Брусника с толокном	174
Ягоды с мукой	.174
Ягоды с молоком и загустой	175
Брусника (клюква) с репой	.175
Черника с хлебом	
Мусс клюквенный	175
Кисель ягодный по-карельски	.176
Кисель из клюквы	176
Кисель из сушеной черники	.177
Брусника моченая	177
Брусника в собственном соку	178
Варенье из брусники	178
Повидло из брусники	179
Клюква моченая	.179
Варенье из клюквы	180
«Холодное» варенье из клюквы	180
Джем из клюквы	181
Клюква в сахаре	181
Моченая морошка	182
Варенье из морошки	182
Варенье из черники	.183
«Холодное» варенье из черники	183
Варенье из черники с крыжовником	183
Черника без сахара	
Варенье из земляники	
Варенье из малины	184
Малина, протертая с сахаром	
Повидло из малины	
Варенье из черной смородины	186

«Холодное» варенье из черной смородины	186
Черная смородина впрок	
Желе из черной и красной смородины	
Варенье-желе из смородины	
Красная смородина с горчицей	
Повидло из смородины	
Джем из красной и белой смородины	
Варенье из красной смородины	
«Солнечное» варенье из крыжовника	
Рябина в сахаре	
Варенье из рябины	
Желе из ревеня	
ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ	193
Чай	
Как заваривать чай	
Чай из шиповника	
Чай брусничный	
Кофе	
Как заваривать кофе	
Какао	
Холодные напитки	
Клюквенный квас	
Репный квас	200
Брусничный квас	200
Хлебный квас	201
Морковно-ягодный напиток	
Черничный напиток	202
Клюквенный напиток	202
Малиновый напиток	202
БУТЕРБРОДЫ	203
Закусочные бутерброды	203
Бутерброд с килькой и яйцом	

Творожные бутерброды	204
«Мраморные» бутерброды	
Ягодные бутерброды	
Гренки особые	
СОУСЫ	206
Сметанный соус к мясу	206
Белый соус к рыбе	
Польский соус к рыбе	
Молочный соус для овощных и крупяных блюд	
Грибной соус (сметанный)	
Майонез домашний	
Соус чесночный	
Горчица	
Как приготовить домашнюю горчицу	
Горчичная заправка для сельди, салатов и др	
Подливка из горчицы, сметаны и хрена	
ФИНСКАЯ КУХНЯ	
ОСОБЕННОСТИ ФИНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ	215
РЫБНЫЕ БЛЮДА	217
Суп из налима	217
Бифштексы из салаки	218
Салака с овощами в горшочке	218
Запеканка из свежей рыбы	219
Сиг по-старофински	221
Запеканка из рыбы с рисом	221
Заливное из рыбы	222
Рыба с яйцами	222
Салака по-саволакски в маринаде	222
Рулетики из салаки	
Фаршированная щука	224

Щука с хреном	.224
Плов из крилевой пасты	. 225
Налим, тушенный с грибами и солеными огурцами	. 225
Окунь в горшочке	226
Лосось запеченный	226
Рыбная каша	.227
Икра закусочная	
МЯСНЫЕ БЛЮДА	.228
Бульон мясной	228
Мясной суп по-фински	
Осенний суп	
Суп с клецками	
Капустный суп с клецками	
Эскалоп	
Рождественский окорок	.232
Мясо с укропом	
Капуста по-саволакски	
Мясная запеканка	
Мясо с хреном	.235
Жаркое из говядины	
Баранина, тушенная по-фински	. 236
Запеканка из баранины с капустой	.237
Капуста, тушенная с бараниной	
Жаркое с сыром	.238
Мясное ассорти по-фински	238
Мясокартофельный мусс-пюре	239
Печенка, тушенная с картофелем	239
Печеночная запеканка	
Печеночные котлетки	.241
«Потрошиная картошка»	
Кислая капуста, тушенная с субпродуктами и мясом	242
Сюльт	

Фрикадельки под соусом	. 244
Домашняя колбаса из говядины	.244
Колбаски «Рянтти»	245
МОЛОЧНО-КРУПЯНЫЕ БЛЮДА	.246
Молоко на Масленицу	.246
Финская простокваша	. 246
Мучная кашица	. 247
Мучная кашица на сыворотке	.247
Кашица	.248
Кашица «Москавелли»	. 248
Хлебный суп	
Суп овсяный	. 250
Кашица с вареньем	.250
Яичная, или взбитая, кашица	.251
Ржаная кашица	.251
Перловая каша по-фински	. 251
Черничная каша	.252
Ревеневая каша	. 252
Овсяная кашица	.253
Клецки по-фински	.253
Клецки из муки	254
Яичные клецки	. 254
Крупяные колбаски	. 255
Макаронная запеканка по-фински	.255
Ячменно-грбная похлебка по-фински	.256
Черничный кисель	256
Яичный сыр по-фински	. 256
Яичная каша по-фински	257
ГОРЯЧИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА	258
Гороховый суп без мяса	.258
Крестьянский бобовый суп	2597

Летний суп	259
Щи из крапивы	260
Суп из крапивы и картофеля	260
Овощная каша из бобовых и картофеля	
Каша из тертого картофеля	261
Капустная каша	262
Крапивная каша	
Брюквенная запеканка	263
Брюква с начинкой по-фински	264
Запеканка из брюквы по-фински	264
Подлива из брюквы или репы по-фински	264
Овощное пюре	
Гороховое пюре	
Капуста в молоке	266
Тушеные овощи	266
Свекла, тушенная с луком	267
Морковь, тушенная с луком	267
Морковный омлет	
Овощи, запеченные в сыре	268
Запеканка из картофеля с крапивой	268
Запеченная репа	269
Овощи с ливером по-фински	269
Капустная запеканка	270
ВЫПЕЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	271
Воскресный хлеб	271
Хлеб из овсяной крупы	
Ржаной хлеб «Рейкялейпя»	
Картофельный хлеб «Перуналимппу»	272
Морковный хлеб	
Репяной хлебец	273
Рождественский хлеб	274

Пасхальный пирог	274
Овсяное печенье	275
Будничный мясной пирог	275
Пироги с репой	276
Пирог из яблок и ревеня	276
Булочки по-фински	277
Булочки «Корвапуустит»	278
Булочки с яблоками	278
Лимонная плетенка	279
Лимонный пирог по-фински	280
Крендель по-фински	281
Выборгские крендели	282
Свадебный крендель	283
Легкий торт к кофе	283
Песочный торт	284
Сахарный торт	285
Финский пряник «Рождество»	286
Заготовки из апельсиновых корок	286
БУТЕРБРОДЫ И САЛАТЫ	288
Бутерброды с овощами и яйцом	288
Бутерброды с сыром и яблоками	
Весенние бутерброды	
Витаминные бутерброды	
Бутерброды на поздний вечер	289
Большой бутерброд	289
Бутерброды с селедкой и луком	289
Бутерброды с малосольным лососем	290
Бутерброды с ветчиной	290
Горячие бутерброды с сыром	290
Горячие бутерброды с рыбой	291
Салат из риса	291
Салат из ветчины	291

Салат из копченой рыбы	292
Салат из мяса птицы	292
Салат картофельный с рыбой и мясом	292
Салат ассорти	293
Росолли (винегрет)	294
Картофельный салат	294
Яично-бобовый салат	295
Салат из цветной капусты	295
Пасхальный салат	296
Быстрый салат	296
Салат овощной с сыром	297
Салат из сельдерея	
Салат из свеклы	297
Салат из брусники и капусты	298
Салат из оливок	298
Салат из моркови и апельсинов	298
Салат из фасоли	299
СОУСЫ	300
Белый (молочный) соус	300
Соусы из топленого масла	
Лимонный соус	
Соус из йогурта	
Яблочный соус	
Горчичный соус	
Острый луковый соус	
Соус из сыра	
Томатный соус домашнего приготовления	304
Майонезный соус	
СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ	306

Издание для досуга

КАРЕЛЬСКАЯ И ФИНСКАЯ КУХНЯ

Редактор - Э. Г. Растатурина

Подписано в печать 5.02.2010. Формат 70х100¹/₃₂. Бумага офсет. Усл. печ. л. 13,65. Усл.-изд. л. 12,05. Тираж 3000 экз. Заказ 138. АУ РК «Издательский дом «Карелия» 185000, г. Петрозаводск, ул. Шотмана 13. Отпечатано в полном соответсвии с качеством предоставленных диапозитивоя в ОАО «Республиканская типография им. П. Ф. Анохина» 185005, г. Петрозаводск, ул. Правды, 4.

К 22 Карельская и финская кухня. – Петрозаводск: АУ РК «Издательский дом «Карелия», 2010. – 336 с., рисунки.

ISBN 978-5-7545-1538-3

В книге представлены традиционные кухни двух соседних народов — карелов и финнов, собраны популярные среди них рецепты различных кулинарных изделий и блюд.

Для тех, кто любит готовить.

УДК 641 ББК 36.997

