

Е. Я. Пация

КОЛЬСКОЕ  
ЗАСТОЛЬЕ



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
КОЛЬСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК  
Центр гуманитарных проблем Баренц-региона

---

**Евгения Яковлевна Паця**

# **КОЛЬСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ**

«Геликон Плюс»  
Санкт-Петербург  
2020

Печатается по решению Редакционно-издательского совета  
ФИЦ КНЦ РАН по книжным изданиям

УДК 392.8  
ББК 63.5  
П 21

**Пация Е. Я.**

Кольское застолье. — СПб: Издательство «Геликон Плюс», 2020. — 248 с.

ISBN 978-5-00098-265-5

Это издание — результат многолетних исследований, наблюдений и воспоминаний автора, изучавшего этнические пищевые традиции жителей Кольского полуострова. Книга соединила на своих страницах автобиографические и журналистские заметки, этнографические очерки и кулинарные рецепты, отразившие особенности повседневной и праздничной кухни саамов — коренного населения региона, поморов — старожилов Терского берега, новых и старых мигрантов, для которых Кольское Заполярье стало вторым домом в XX — начале XXI веков. В живой и увлекательной форме описывается обмен кулинарными традициями между северными и южными народами, встретившимися на арктической территории и адаптирующимися друг к другу и к изменчивым социокультурным и экономическим реалиям разных исторических эпох. Кольское застолье — это символический культурный и кулинарный диалог, ведь стол накрывают, когда встречаются добрые друзья и соседи.

Рекомендуется широкому кругу читателей, интересующихся вопросами этнической кухни и желающих обогатить свою кулинарную книгу ретрорецептами и необычными блюдами из знакомых и вновь открытых для себя ингредиентов.

Ил. — 83, библиогр. — 23 назв.

Рецензенты:

кандидат биологических наук Е. А. Боровичев,  
доктор социологических наук Г. В. Жигунова

Рисунки И. Ситдиковой

Литературный редактор Н. Чернова

*Работа по подготовке книги проведена в рамках выполнения  
государственного задания ФИЦ КНЦ РАН*

ISBN 978-5-00098-265-5

doi 10.37614/978.5.00098.265.5

© Е. Я. Пация, 2020

© ФИЦ КНЦ РАН, 2020

© ЦГП КНЦ РАН, 2020

© «Геликон Плюс», макет, 2020

## Уважаемые читатели!

В 2020 году Кольский научный центр Российской академии наук (КНЦ РАН) отмечает свое 90-летие. Девяносто лет легендарной службы науке, своей стране и своему народу — срок немалый, особенно если проходит он в нелегких условиях Арктики, где снег, холод, давящая полярная ночь зимой и изнуряющий полярный день летом приносят в жизнь особый оттенок северной иррациональности, неведомый для жителей юга и средней полосы России. Тем дороже и ценнее кажется здесь тепло человеческих отношений, дружеского общения и душевной беседы. А какая хорошая беседа обходится без красиво накрытого стола со вкусной и обязательно здоровой пищей?

Книга Евгении Яковлевны Пация — сотрудницы КНЦ РАН, отдавшей более 50 лет жизни Кольскому Северу и собравшей неоценимые коллекции Музея-Архива истории изучения и освоения Европейского Севера Центра гуманитарных проблем Баренц-региона КНЦ РАН, — посвящена живой истории кулинарных традиций нашего края. Эти традиции представляют собой причудливый сплав кулинарных секретов и рецептов, в который каждая новая этническая или социальная группа отважных покорителей Арктики приносила что-то свое — неповторимое и уникальное (чего стоит одно только кольское «сациви из рыбы»!).

Надеюсь, что книгу с большим вниманием и интересом прочтут и освоят не только склонные к кулинарным экспериментам хозяева, но и все интересующиеся историей культуры современного российского Севера и такой важной ее составляющей, как культура приготовления и приема пищи.

*Председатель Кольского научного центра РАН  
Член-корреспондент РАН  
С. В. Кривовичев*

## Об авторе



**Евгения Яковлевна Пация** — выпускница факультета журналистики Ленинградского государственного университета, живет и работает в городе Апатиты Мурманской области с 1970 года. С 1972 года она — редактор, а затем ученый секретарь Северного филиала Географического общества СССР. В это же время под руководством Б. И. Кошечкина Евгения Яковлевна с группой единомышленников создала Музей-Архив истории изучения и освоения Европейского Севера, открывшийся в в 1974) при Северном филиале ГО СССР, а в 1985 году вошедший в состав Кольского филиала Академии наук СССР (ныне — Федеральный исследовательский центр Коль-

ский научный центр Российской академии наук). С 1986 по 1996 год работала научным сотрудником Института экономических проблем КНЦ РАН. С 1997 года Е. Я. Пация возглавляет Музей-Архив ЦГП КНЦ РАН и продолжает заниматься историей и этнографией коренных народов Кольского Севера, историей науки в Арктике.

Евгения Яковлевна является автором многочисленных журналистских, научных и научно-популярных работ. Она — составитель, автор литературной обработки и комментариев антологии «Саамские сказки» (1980, «Мурманское кн. изд-во»), детских книг «Невеста солнца» (1986, «Мурманское кн. изд-во»), «Семилетний стрелок из лука» (1990, «Мурманское кн. изд-во»). Участница ряда международных проектов по изучению и сохранению арктического историко-культурного наследия. В 2010 году ей присвоено почетное звание «Заслуженный работник культуры Российской Федерации».

## Благодарности

Моя благодарность к людям, которые помогли мне в создании «Кольского застолья», бесконечна во времени и пространстве. Собственно, тот факт, что эта книга нужна и будет востребована читателем, помогли мне осознать все мои добровольные помощники в сборе материала для нее. Среди них коллеги, друзья, друзья друзей и просто случайные собеседники, неравнодушные к теме «вкусно и разнообразно приготовить и поесть на Кольском полуострове» так, как учила их мама или бабушка, как это делали в тех местах, откуда люди родом, где довелось им жить или просто побывать. Друзья-поморы раскрывали все свои секреты и тонкости в обращении с рыбой — главной кормилицей. Друзья-саамы посвящали в свою философию сосуществования с природой и делились древними, простыми до совершенства рецептами приготовления оленины. Всех не перечесть...

К сожалению, с момента, когда была озвучена идея книги до сдачи ее в печать, прошло более 20 лет. Я должна попросить прощения у всех за затянувшееся ожидание ее выхода в свет. Помогли мне завершить работу по подготовке рукописи к печати мои коллеги и друзья: Ольга Шабалина, Ольга Балабанова, журналист и литературный редактор Наталья Чернова. Моя особая признательность за великолепные рисунки к книге известному на Кольском полуострове и в Фенноскандии графику, члену Союза художников России Ирине Ситдиковой.

Низкий поклон всему Кольскому Северу!

*Евгения Паця*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## На Кольском Севере

Почти вся Мурманская область расположена за Полярным кругом. Ее территория представляет собой великое разнообразие ландшафтов, среди которых множество горных массивов с красивыми долинами, перевалами, необыкновенными цирками, впадинами, террасами, ущельями и плато. Причудливы до сказочности скальные образования Баренцевоморского побережья, изрезанные большими и малыми заливами — фьордами. С юга полуостров омывают воды Белого моря. Название этому месту Терский берег. Море здесь в хорошую погоду волшебно умиротворяет.

На Кольском Севере из многочисленных больших и малых озер берут начало порожистые реки, текущие либо на север, либо на юг. И только самая большая река Поной пересекает полуостров с запада на восток. Внутренние воды представлены обилием озер, их в области 111 609, самые крупные — Имандра, Умбозеро, Ловозеро. Протекает множество рек и ручьев, в основном небольшие реки с обилием порогов и водопадов. Из наиболее крупных рек девять впадает в Баренцево море, шесть — в Белое.

У коренных жителей этого края — саамов — есть очень красивая поговорка: «Река не без порогов — год не без штормов», и это — о человеческих взаимоотношениях.

Мурманскую область можно назвать некоей «непровинциальной провинцией», судя по тому, как формировалось ее население, состоявшее в основном из мигрантов. Это были очень разные люди из разных мест





нашей огромной страны. Выражаясь современным языком, мотивация переезда на Север у всех была своя: от спецпереселенцев до романтиков, от добровольцев, бежавших от локальных социальных проблем, до искателей материальных благ. Определенную часть этих переселенцев составляли молодые пары из разнообразных этнических семей. И, как правило, это были разумные, активные и работоспособные люди, которые на Кольском Севере обрели свое счастье. Переселение на Север давало возможность сохранить прописку в столицах, но самое главное, более комфортные материальные условия дарили надежду на «светлое будущее». Все вместе они сформировали особое северное сообщество, впитавшее в себя элементы культуры большой страны.

К сожалению, преобладало в 70-е годы настроение «покорителей Севера». Жаль, что в той политической культуре не уделялось достойного внимания аборигенным и старожильческим народам. Если бы все те, кто приехал сюда из других регионов, больше знали, как здесь живет коренное население, какие у него законы, какие обычаи, как и чем оно питается, что здесь вообще полезно, а что нет, то они бы лучше и комфортнее себя чувствовали. Ведь здесь, в Заполярье, в течение тысячелетий были выработаны определенная культура природопользования, экологические правила поведения и, конечно, особый вид арктического питания — питания за Полярным кругом. Всем этим вопросам и посвящена книга.



До XX века территория Мурманской области была малозаселенным местом — на 1913 год здесь проживало около 15 тысяч человек, а в 1989 году население увеличилось почти до полутора миллионов. И по данным переписи, больше всего было русских. Вторая по величине группа переселенцев — украинцы, потом белорусы, татары, азербайджанцы. Всего в Мурманской области проживали представители более сотни национальностей.

Конечно, по сравнению с началом XX века на эту территорию обрушился огромный многонациональный людской поток. Все это связано с промышленной добычей полезных ископаемых. Однако территория этого региона тысячелетия назад была освоена древними охотниками и оленеводами-саамами. Для их традиционной жизни нужны были обширные угодья, и Кольский Север запросто кормил это племя, которое насчитывало две тысячи человек. Географическая ниша позволяла такому количеству людей жить охотой, рыбалкой, сбором дикоросов. В советское время их традиционная трудовая деятельность претерпела значительные изменения. Саамы стали получать образование, многие разъехались по всей стране. На сегодняшний день в поисках работы кто-то из них вообще покинул историческую родину.

Вторыми древними переселенцами в эти края стали новгородцы, которые хорошо знали северные земли, приезжали сюда добывать пушнину, рыбу. И примерно восемьсот лет тому назад несколько семей новгородцев перебрались на Кольский Север для постоянной жизни. Именно они составили основу для старожильского русского населения, которое сейчас мы называем поморами.

## Пищевые ресурсы

Древний народ этих мест, саамы, оживили здешний край многочисленными названиями, отразившими их представления о мире и хозяйственной деятельности. Саамские топографические названия говорят не только о наблюдательности «авторов», но и отличаются большой географической точностью. Так, если переводить их с саамского, то можно сразу догадаться, что ожидает нас в том или ином месте. Множество топонимов связано с одной из главных составляющих традиционного природопользования коренного населения — рыбной ловлей. Само название полуострова — Кольский — происходит от саамского «куль» — рыба. Река Кола (Кульйок) — рыбная река, а Кольский залив (Кульвун) — Рыбный залив.

Внутренние водоемы Кольского Севера богаты различными видами рыбы — семгой, палией, кумжей, форелью, сигом, хариусом, щукой, окунем.





В омывающих территорию полуострова морях в изобилии водится камбала, треска, палтус, мойва, пикша, сельдь... Так что неслучайно рыба — основной пищевой ресурс нашего региона.

Но не стоит пренебрегать и другими богатствами этих мест — оленьей и другой всевозможной дичью. Например, эти пищевые предпочтения отразились в географическом названии Сальные тундры. В этих местах в изобилии водились самые вкусные, самые жирные дикие олени. К слову, тундры в наших местах — это горы, поэтому Сальные тундры — это Сальные горы.

На сегодняшний день оленина во всем мире является признанным деликатесом и очень полезным для человека продуктом. Однако переселенцы XX века от него категорически отказывались. Ничего не поделаешь, пищевые традиции очень консервативны, и пришлое население тяжело перестраивалось на новые продукты питания...

На страницах местной периодической печати 1930-х годов по этому вопросу встречается много интересных фактов. Вот некоторые из них:

*На внутреннем рынке оленину покупать не стали. 1000 пудов оленьего мяса, отправленные на Ленинградский рынок, так долго пролежали в холодильниках, что испортились и были проданы за бесценок на корм для обитателей зверинца.*



*Не прижилось мясо и в Мурманске в среде новоселов. Мясо, которое туда доставили, испортилось, и его выкинули в залив.*

В традициях коренного населения и более ранних переселенцев (поморы, коми-ижемцы) — совсем другое отношение к этому продукту, например: «При убое оленя ничто не пропадает. Кровь собирается тут же, и на ней пекут блины, кости раскалываются для получения мозга, который съедается сырым. Мясо употребляется в свежем, мороженом и соленом виде. Мороженая оленина служит предметом экспорта за границу. В довоенные годы (до 1914-го) за границу вывозились только так называемые “задки” оленя. Экспорт оленины начался и, несомненно, получит дальнейшее развитие».

Такая крупная дичь, как лось, в достаточном количестве водилась в здешних лесах. Добывали и бурого медведя. Для коренного населения медведь — ритуальное и мистическое животное, поэтому на него массово не охотились. А «пришлые» охотники добывали медвежатину достаточно часто. Мясо проверяли в санэпидстанциях.

К другой всевозможной дичи, активно используемой в здешних местах, можно отнести в первую очередь куропаток. Этой птицы было великое множество. У коренного населения ее добыча была делом подростков и женщин. Другой массовой птицей, упоминаемой в различных источниках, конечно же, были гуси. Хотя и утки разных пород тоже шли в пищу. Глухари, тетерева и рябчики были доступны для человека. В огромном количестве водились зайцы, которых, как правило, ловили силками.



## Самобытность кольского застолья

В XX веке характерной чертой Кольского Севера было гостеприимство, которое сопровождалось застольем. Многонациональное сообщество привезло на Север и свои аутентичные пищевые традиции. Все старались чем-то удивить друг друга, и откуда бы народ ни приехал, все привозили рецепты своих блюд. Мы ходили в гости на грузинские, татарские, украинские, белорусские, русские (воронежские, костромские, вологодские) и прочие застолья. Даже плов готовили разный — к одним ходили на узбекский, а к другим — в азербайджанскую семью — на сладкий плов. В то время кулинарные книги не были доступны, зато бытовала традиция рукописных рецептурных заметок. На полях там часто встречались пометки «от бабушки из Вологды», «Мадиночкино печенье», «крымские соусы». Все с удовольствием делились рецептами и учили друг друга особенностям кулинарного искусства.

Другой характерной особенностью этой кулинарной традиции было использование местных пищевых ресурсов, доступных для нашего края. Манты из оленины или лосятины стали роскошным северным блюдом, холодное сациви из местной рыбы (зубатки, камбалы) — почти традиционной северной новогодней закуской.

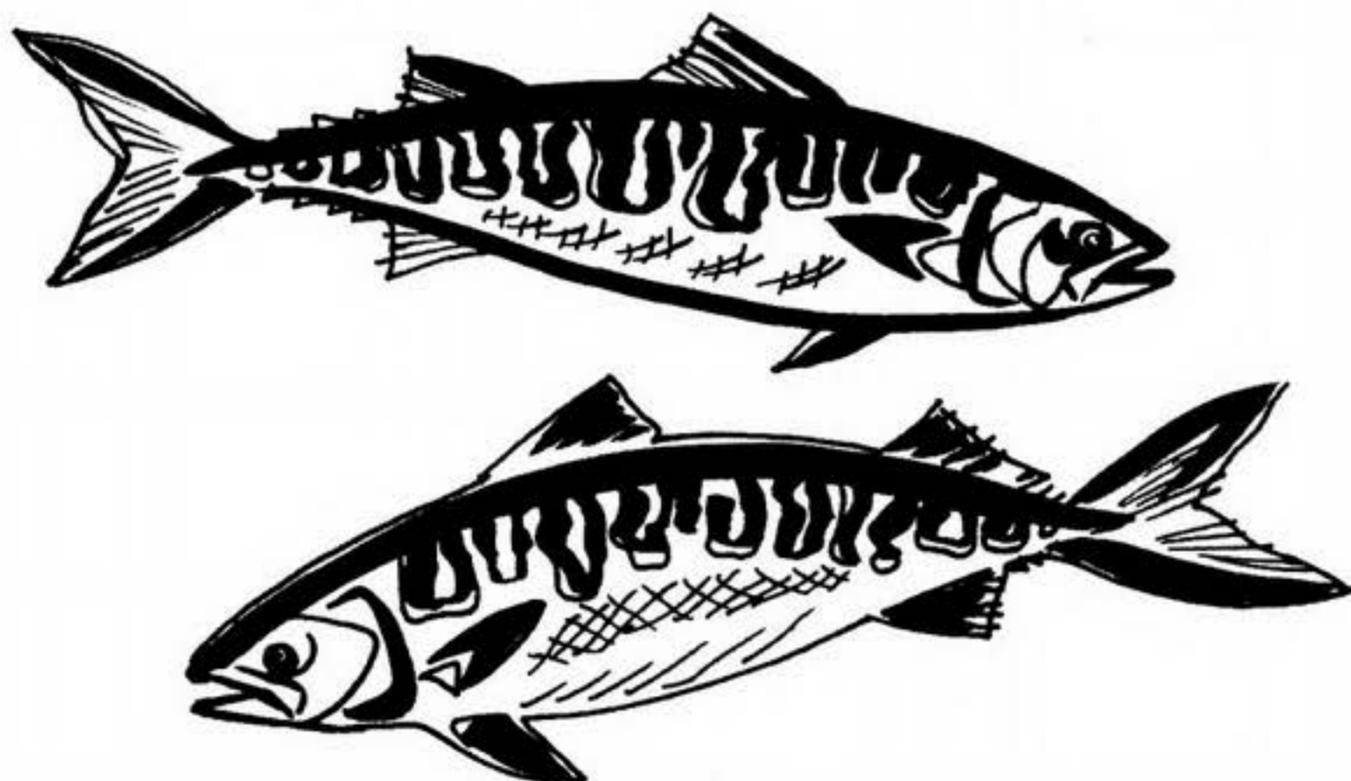
## Пищевая промышленность Севера

В XX веке рыба была самым доступным ресурсом, рыбной продукции на Кольском полуострове было великое множество, и вся — очень хорошего качества. В каждом продуктовом магазине можно было встретить ассортимент мороженой рыбы, соленая рыба стояла бочками, рыбные консервы — не только в изобилии, но и очень вкусные, потому что технологии в то время были продуманы до мелочей.

В качестве отступления должна рассказать, как в полевых условиях я кормила зарубежных гостей мурманской консервированной скумбрией. Пришлось объяснять, что такое скумбрия, ведь этого слова гости не знали. Я назвала скумбрию макрелью, на что получила комплимент: наша мурманская макрель намного вкуснее любой другой!

Конечно, Мурманск сказочно изобиловал местными рыбными деликатесами. В центральных рыбных магазинах продавалось много полуфабрикатов, соленой и копченой рыбы: трески, зубатки, палтуса, рыбных консервов.





Была в продаже и свежая рыба, которая плавала тут же, в бассейне. Если из провинциальных Апатитов, Кандалакши, Оленегорска люди попадали в Мурманск, то обязательно заходили в такой магазин и покупали всевозможные рыбные деликатесы в больших количествах. Так, если из центра страны — Москвы, Ленинграда — шли, как их иронично прозвал народ, «колбасные электрички», то из Мурманской области в различные уголки страны шла «рыбная почта». Был даже такой анекдот. У Леонида Ильича Брежнева спрашивают: «Как вы решаете проблему снабжения страны?» На что он ответил, что нет никакой проблемы. Он все свозит в два города, а дальше население само развозит по нужным местам. Вот примерно так это и осуществлялось.

В Татарстане особым почетом пользовался копченый палтус, как сегодня бы сказали, «бренд Мурманской области». Лично я часто отправляла посылки во Владимирскую область, рыба в тех местах была деликатесом и пользовалась большим спросом. Там из соленой зубатки пекли очень вкусные пироги. Еще любили соленую треску: ее слегка вымачивали, отваривали и готовили салат. Так что в то время Кольский Север полностью оправдывал себя как рыбный край.

Должна отметить, что отличные советские технологии производства рыбных консервов сохранились только в колхозе Варзуга. Люди здесь остались верны не только качеству, но и советским названиям — на рыбных консервах по-прежнему пишут «Путь к коммунизму». И все гурманы области знают, что самая вкусная печень трески производится именно здесь, в селе Варзуга.





## Хлебное

Но не только рыба является брендом нашего края, хотя и исторически обоснованным. «Хлебное» — это, наверное, самое ценное, что есть у старожильского русского населения на Кольском Севере, ведь около восьми столетий поморы обитают в этих местах. Этим емким словом называется всё — от ржаного хлеба до потрясающих пирогов. Мои поморские приятельницы, которым тоже скоро век, как бы всегда немножко с извинениями вспоминали, что голода, даже в период войны, они не испытывали. Потому что Север может прокормить мясом, рыбой, ягодой. Единственное недоступное, то, что они не могут здесь вырастить, — это то самое, хлебное. Поэтому к хлебному особое уважение.

Не вдаваясь в историю, скажу, что хлебопечество в регионе имело особое разнообразие, которое, как ни странно, роднит эти места со многими культурами земного шара, у народов которых хлебное — та самая пресная лепешка, которую весь мир пек изначально на горячем камешке. Дальше шла история совершенствования хлебопекарного искусства, которая у каждого народа оснащалась все новыми приспособлениями для улучшения процесса. Но если внимательно присмотреться, то это всегда костер и нагретая естественная поверхность — так же выглядела саамская печка на берегу реки.

Форма лепешек всегда одна — форма солнышка. Лепешки, как правило, тонкие. Невозможно перечислить все рецепты лепешек из разных кухонь мира, схожих формой и рецептурой: мука, вода и нагретый камень. Если вы и дальше будете читать эту книгу, вы встретитесь с некоторыми из таких лепешек, давным-давно прижившихся на Кольском Севере. Но венчает все это небольшая лепешка жителей Европейского Севера саамов — рисськ. Приведу в пример Северную Финляндию, где рисськ продают до сих пор, расфасованные по несколько штук. Они серенькие, явно с добавлением ржаной муки. Мне помнится, что в 80-е годы зимой в магазине можно было купить такие лепешки с оленьей кровью — сладковатые, с необычным запахом. Напоминаю, что в оленьей крови есть все необходимое для жизни в северных широтах. И все усвоится в Полярную ночь. Если кто-то мне не верит, пусть проводит обширные научные исследования! Но это народная мудрость, которую еще никто не смог отменить.

Лепешки всего мира, в том числе поморские и саамские, подсыхают и хранятся очень долго, не покрываясь плесенью. Если, конечно, используется качественная мука. Лепешки потом размачиваются или подогреваются и опять становятся не только съедобными, но и вкусными.



Чем дальше я занимаюсь кулинарными изысканиями Кольского Севера, тем больше укрепляюсь во мнении, что люди всего мира похожи друг на друга, на каком языке они бы ни говорили. В истории есть много тому подтверждений. Как-то моя младшая приятельница рассказала мне историю, которая произошла давным-давно в глубокой мордовской деревне. Будучи студенткой, она была там на педагогической практике и услышала ее от местного врача — участника событий. Эвакуированные из блокадного Ленинграда дети попали в среду, где все для них было непонятно — язык, люди, даже одежда. Одна ленинградская девочка, потерявшая всех родных, от страха забила под кровать и никак не хотела выходить. И вдруг чужая бабушка в странной одежде, языка которой ребенок не понимал, начала печь блины — так, как это делали родные девочки. Так же замешивала тесто, лила молоко, стучала ложкой о края миски, а главным был такой знакомый аромат блинов! Непонятная бабушка так же, как и родная, переворачивала блины и смазывала их маслом. И все в мгновение изменилось: ребенок вышел к людям и на многие годы приобрел родное человеческое тепло. Так что это хлебное «солнышко» — символ единого человеческого начала.

## **Кулинарная адаптация к местным ресурсам**

Кухни разных народов претерпевали изменения и адаптировались к местным условиям, то есть к местным продуктам и даже к местному восприятию. Например, приехав из Грузии и очень любя острую кухню, я на Кольском Севере начала готовить намного «мягче».

Раньше застолья устраивали не только в праздники и дни рождения, но и без повода. Мы запросто приходили в гости, могли остаться на ужин и даже заночевать. Была такая традиция — государственные праздники отмечали вскладчину, но никогда не собирали деньги, а каждый что-нибудь готовил и приносил на общий стол.

Основным пищевым ресурсом была рыба — из-за своей доступности. А вот оленина, как ни странно, доступным ресурсом не была — ее мы всегда доставали с большим трудом. Хотя оленины было много, но к ней как к мясу отношение было пренебрежительным. Основное государственное предназначение оленины сводилось к белковому дополнению колбасных изделий. Не было культуры употребления этой роскошной диетической дичи.

Геологи раньше других представителей Кольского Севера поняли толк в оленине. Пока все переселенцы кривили лицо (морды), а пищевая промыш-



ленность области позиционировала оленину как «пищевой наполнитель», они сделали свой профессиональный праздник День геолога, который традиционно отмечают в первое воскресенье апреля, Днем шашлыка из оленины. Этой славной традиции не один десяток лет. Готовили шашлык всегда разные люди, но, как правило, выходцы из республик Закавказья, поэтому шашлык получался необыкновенно вкусным. И ничего удивительного в этом нет — многовековые кулинарные традиции юга были перенесены на Крайний Север и приобрели местные черты. Шашлык готовили из оленьего мяса, которое срезали с костей. А из костей в ведрах варили потрясающий олений бульон, в котором плавали целая морковь, лук, картошка... Завсегда-таи этого пиршества привозили с собой банки с крышками, чтобы забрать домой немного ароматного, наваристого бульона.

Наша современная провинциальность — очень благодатная, мы не потеряли контактов друг с другом и продолжаем дружить, несмотря на XXI век, который всех усадил за всевозможные гаджеты. Мы не утратили человеческого общения, а вместе с ним и замечательного кольского застолья, которое состоит из множества разнообразных блюд большого Советского Союза, а в XXI веке — даже мира, так как из путешествий по разным странам мы тоже привозили и привозим различные рецепты, которыми делимся с друзьями. А потому книга, которую я решила написать, — не только для моего поколения, а для всех, кто любит готовить дома.

Небольшое уточнение: то, что на Севере едят каждый день, для остального мира — деликатес. И наоборот, самый обычный винегрет здесь — праздничное блюдо. В 2019 году был юбилей у моего приятеля, по профессии оленевода, в селе Ловозеро. За столом было человек 40. Хозяйка как бы извинялась: «Ну что я сделала? Приготовила самую обычную еду — нажарила гору красной рыбы, напекла котлет из оленины, достала морошку. А вот моя невестка и сестры приготовили столько вкусных салатов — греческий, цезарь, винегрет. И такие бутерброды со шпротами! Очень весело отметили...»

# КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ СААМОВ С XVII ВЕКА ПО НАШИ ДНИ

Так уж случилось, что, приехав лет пятьдесят назад на Кольский Север, я занималась созданием Музея-Архива истории изучения и освоения Европейского Севера. Работа, конечно, была необыкновенно интересной и очень творческой.

Мне посчастливилось познакомиться с настоящими северянами, коренными жителями — саамами, с их особенной культурой, традициями. Многие из них стали моими лучшими друзьями. Принимали меня в домах, знакомили с родственниками и всегда угощали, куда бы я ни приехала, в какой бы отдаленный поселок ни попала. Волей-неволей стало понятно, что застолье — это часть нашей человеческой жизни, и помимо музейных ценностей стал собираться материал о традициях северной кухни. Со временем родилась идея книги. Первый вариант моих набросков обсуждали в Мурманском книжном издательстве в 1980-е годы. Но оказалось, что без кулинарного образования автора книгу с рецептами издать невозможно, поэтому идея так и осталась невоплощенной.

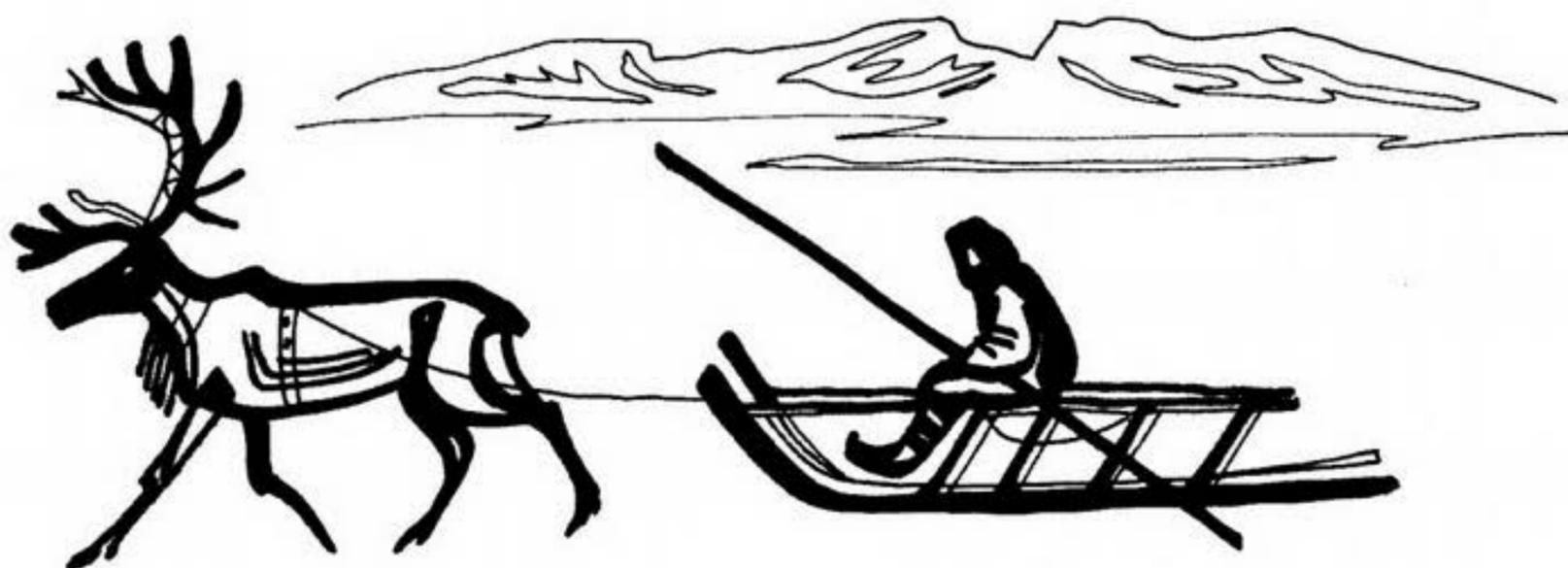


## Аутентичные кулинарные традиции саамов

В числе самых первых людей, которые заселили Кольский Север, были саамы. Даю маленькую историческую справку. Восточных саамов раньше называли лопарями, а западных — лаппи, скорее всего от слова «Лапландия» — места, в котором они проживают. Поэтому, когда мы будем говорить о старинных книгах, оставим старое название — «лопари». В современной жизни они саамы.

Это очень необычный народ Севера, единственный — европейского обличия. Исторически проживает на территории всего северо-запада Европы: Норвегии, Швеции, Финляндии и России. Но несмотря на территориальную рассредоточенность, саамы являются одной этнической общностью. Сходные географическая среда, хозяйственная деятельность, культурные традиции стали определяющими факторами для их жизни. Выработанная веками и характерная для определенных климатических зон пища относится к числу наиболее устойчивых элементов традиционно-бытовой культуры.

Рассуждая о пищевых традициях народов субарктической зоны, любимый нашей огромной страной автор кулинарных книг конца XX века В. В. Похлебкин, пишет: «Несмотря на то, что народы Крайнего Севера — саамы, ненцы, долгане, эвенки, чукчи, нганасаны, эскимосы, коряки и другие — принадлежат к разным этническим группам, говорят на разных языках и разбросаны на огромных пространствах Заполярья от Кольского полуострова до Чукотки, природные условия их обитания сходны, и у них веками складывался единый тип хозяйства, основанный на оленеводстве, зверобойном промысле и рыболовстве (я бы сюда добавила еще собиранье дикоросов. — *Е. П.*). Все это привело к формированию у этих народов



исходных кулинарных навыков и обычаев, единого кулинарного направления, которое можно назвать субарктическим (заполярным)». Саамы в своей системе питания, по крайней мере последние три столетия, стоят особняком от других народов Севера. Употребления сырого мяса в их кулинарных традициях не наблюдалось.

На протяжении тысячелетий в каждой географической среде формировался определенный тип питания, который позволял населению из окружающей среды выбрать те компоненты, которые обеспечивали процессы жизнедеятельности даже в экстремальных условиях.

Некоторые пищевые традиции кольских саамов можно проследить даже по их фольклору. В одной из легенд девка Нойда (шаманка) варит суп из оленины и видит в котле полчище врагов, идущих на саамский погост. Она успевает всех предупредить, и саамы подготавливаются к обороне. Так что бульон с большим количеством оленины — первое саамское блюдо на все времена, которое и в наши дни с удовольствием едят многие жители Севера.





## Об истории кулинарных традиций саамов

Интересно, что саамским кулинарным традициям уделено достаточное внимание в большом количестве книг за несколько веков. Очень хочется рассказать обо всех, но постараюсь сделать коротенькое обозрение.

Самая ранняя книга, доступная автору, хранится в Музее-Архиве истории изучения и освоения европейского Севера ЦГП КНЦ РАН в городе Апатиты — это «Лаппония» И. Шеффера 1673 года издания. В Музее-Архиве также находится конспект перевода Золотилова, сделанный по заказу Мурманского общества краеведения 1920-х годов.

В «Лаппонии» одна из глав называется «О пище лопарей». Несмотря на то что И. Шеффер дает материал в основном по шведским саамам, работа его представляет собой важный исторический источник для изучения саамской культуры в целом. Автор пишет: «После описания одежды, защищающей



лопарей от несовершенств сурового климата их родины и прочих вредных внешних влияний, естественно перейти к тому, что является для них, как и для всех людей, источником животной теплоты и жизненной энергии, то есть к пище. Понятно, что характер ее в значительной степени зависит от образа жизни, и поэтому разнится у горных (*Fiael Lapper*) и лесных (*Graan Lapper*) лопарей. Источником существования горных лопарей почти исключительно являются их олени; они питаются их мясом, молоком, делают из молока олений сыр и т. п.».

Шеффер приводит сообщения своих информантов из Швеции и Норвегии. Оленей лопари имеют в достаточном количестве и благодаря этому почти всегда обеспечены пищей. Зимой они питаются жареной и вареной олениной. Весной едят сыры и сушеное мясо, приготовленное так, как это принято на Севере. Мясо вялили способом вымораживания. Для саамов особым деликатесом с доисторических времен были олений язык, костный мозг и печень.

Пища лесных лопарей не зависит от времени года, потому что рыба и дичь круглый год водятся в изобилии. Из мяса диких зверей особенной любовью у лопарей пользуется медвежатина. Она считается у них самым изысканным блюдом, которым угощают лучших друзей. В пищу идет также лесная дичь: куропатки, рябчики, тетерева. В качестве приправы к этой основной пище лопари употребляют всевозможные лесные ягоды: малину, землянику и в особенности бруснику и морошку, а также некоторые корни. Что касается мяса, высушенного на воздухе, то его едят без какого-либо дальнейшего приготовления.

Спустя почти три столетия шведский этнограф К. Б. Виклунд в энциклопедии (1911) так описывал кулинарные традиции западных саамов: «Основной пищей лопарям-горцам служат олени. Олень съедается почти весь в вареном, жареном или копченом виде; кровь сохраняется в замороженном и сушеном виде в желудке животного; мозговая кость оленя считается во всем Норрланде лакомством. В районах, где олени еще доятся, оленьё молоко широко употребляют летом свежим, кислым или смешанным с ягодами, сваренным с листьями щавеля, в виде масла и т. д. Осеннее молоко сохраняется в замороженном состоянии для приготовления кофе со сливками зимой. Большая часть молока перерабатывается в сыр, который также обыкновенно употребляется в кофе; масло из оленьего молока делается редко».

В конце XVIII века Российская академия наук проводила экспедиционные работы в русской Лапландии. Академик Н. Я. Озерецковский, посетивший в 1771 году Колу, писал: «Лопари как диких, так и дворовых оленей употребляют в пищу вместо говядины; но самок оленьих, или, по-кольски,



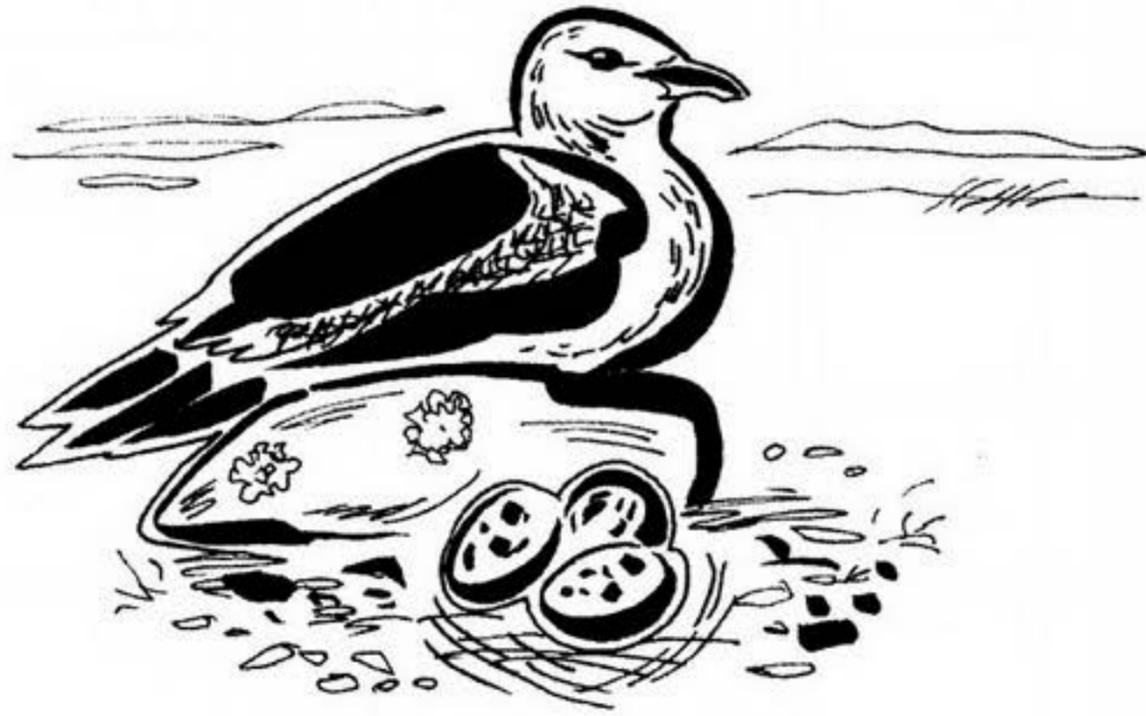


важенок, не доят, как делают шведские лопари, которые из оленьего молока и сыр приготавливают». Он также отмечал положительное отношение к мясу оленя жителей Архангельской губернии. Н. Я. Озерецковский описал, как его гребцы из гарнизонных солдат Архангельска у Семи островов застрелили оленя: «Я радовался, что голодным людям попалась столь хорошая добыча, которую ели они около двух недель с великим вкусом, несмотря на то что олень был очень стар и мясо имел черное, сухое и крепкое». Олень этот оказался «дворовым», и Озерецковский уже в Коле осенью заплатил его хозяину 2 рубля.

Примерно в то же время чиновник, статский советник Антон фон Пошман осуществил поездку в Архангельскую губернию, куда входила территория современной Мурманской области, и собрал значительный историко-этнографический материал. Среди зарисовок о быте лопарей есть и заметки о питании коренного населения. Пошман отмечал, что хлеба едят мало, а большей частью рыбу, капусту, репу, грибы и ягоды; в мясоеды же — оленье мясо, яйца диких птиц, молоко коровье, но чаще рыбу. Оленье мясо для лопарей является первой пищей, как свежее, так и сушеное. Он также писал, что питаются, как уже сказано было, оленьим мясом, изловленными птицами, а более всего рыбою. Медвежье мясо считается у них за лакомство. Едят они очень много, а пьют обыкновенную воду.

В российских источниках конца XIX века пищевые традиции кольских саамов описаны в труде Н. Н. Харузина «Русские лопари» (1890). Он отметил





их сезонные предпочтения в пище. Главное различие заключается в употреблении мяса. Зимой лопари почти всегда имеют оленьё мясо — либо свежее, либо солёное или вяленое. Летом о мясе и речи быть не может, так как оленей бьют лишь зимой, а главной пищей является свежая рыба, которая, в свою очередь, зимой употребляется реже и заменяется солёной или сушёной рыбой. «Хлеба лопари вообще едят мало, многие не умеют и приготовить его, так как лопарский очаг не пригоден для печения хлеба. Поэтому у лопарей в обычае готовить особый вид лепешек из теста: в небольшом количестве воды замешивают густо ржаную муку и затем получившееся тесто раздавливают в круглую лепешку и, прислонив ее к каменной плитке, ставят к огню. Когда лепешка испечется, ее обмакивают в уху или горячую воду.

Бедные лопари хлеба почти не едят вовсе. Вместо хлеба, который богатые лопари покупают, и лепешек (рисськ, которые богатые изготавливают на своем очаге, бедные лопари скоблят кору от сосны (на самом деле не кору, а заболонь. — *Е. П.*); которую сушат, потом мелко рубят, смешивая наполовину со ржаной мукой, и едят вместе с ухой или мясным супом. Это так называемая “пиэц-хут” — сосновая каша. Кроме рыбы и оленьего мяса употребляют в пищу и дичь, которой изобилует Лапландия. Нотозерцы птицу, однако, никогда не жарят — напротив, всегда варят.

Конечно, пища лопарей далеко не всегда одинакова, и в данном случае нужно отличать будни от праздничных дней. В будни употребляется обыкновенно солёная рыба (сиги, хариусы, кумжа, налим, окуни и щука), оленьё мясо, пойда (олений жир). Пойда готовится так: вокруг оленьих кишок обрезают сало, моют его и запикивают плотно в кишки, которые затем вешают, пока они не высохнут».



В отличие от западных саамов, российские практически не употребляли в пищу оленьё молоко и его производные. Обилие на территории Кольского Севера дичи, диких оленей и рыбы при малой заселенности территории обеспечивало коренных жителей всеми необходимыми продуктами для жизнедеятельности.

В 70-е годы XX века известный этнограф Т. В. Лукьянченко подробно описала традиционную кухню саамов, в частности блюда из мяса медведя: «Медвежье мясо считалось лакомством. После снятия шкуры с медведя мясо его разделялось на куски и опускалось в котел. Голова оставалась нетронутой. Через некоторое время ее тоже опускали в котел. Варили обычно без соли. У лопарей полагалось варить и съесть все мясо сразу, ничего не оставляя в запас. Во время варки все участники этого ритуала сидели в веже, каждый на определенном месте, по обе стороны от огня». И в XX веке медведя готовили как праздничное, ритуальное блюдо.

В 1927 году общество Красного Креста приняло участие в экспедиции Государственного Русского географического общества и Академии наук по обследованию лопарей Мурманского края. Членами Общества была укомплектована медицинская часть Кольской экспедиции. В результате четырехмесячных исследований на средства колонизационного отдела Мурманской



железной дороги была опубликована работа Ф. Г. Иванова-Дятлова «Наблюдения врача на Кольском полуострове» (1928).

В этой книге автор кроме прочего дает подробные характеристики питания саамов на конец 1920-х годов и приводит очень интересные сведения о местных пищевых ресурсах, которые полезно знать в наше время. Вот примеры.

Мясо оленя сохраняется в мороженом виде, подвешенное к крышам амбаров. Сохраняемое таким образом в морозы, оно не теряет своих вкусовых качеств и необходимых свойств. Остатки мяса весной вялят, засаливают или сушат. «С наступлением весны, при наличии больших запасов мороженого мяса многими хозяевами часть его сушится. Для этой цели мясо режут небольшими тонкими пластами и на железных листах высушивают в печке. Кусочки засушенного мяса пересыпаются солью и, сложенные в корзину, хранятся. Съедается оно в сухом виде с хлебом или без него».

После забоя в пищу сразу же употребляют почки. Еще парные они подсаливаются и запекаются на камне или металлической плитке. Получаются слегка подкопченные, нежные и довольно вкусные. Двенадцатиперстная кишка тщательно моется, потом выворачивается салом внутрь и варится в супе. Это блюдо достается самому главному члену семьи.

Несмотря на то что в забой идут в основном молодые олени, как уверяют современные диетологи, мясо у них постное. Оленье сало считается ценным продуктом. Иванов-Дятлов наблюдал различные способы выработки и назначения оленьего сала. «Пыйта-вый» — сало, вытопленное из брюшной полости (внутреннее сало), идет в кашу или на жарку мяса. «Сыльдятц-вый» — сало, снятое с бульона. В остывшем виде эти жиры твердеют и приобретают крупитчатую структуру. Шкварки тоже идут в ход, их используют при поез-



дках по тундре. «Такта-вуй» — жир, вытопленный из мелко нарубленных костей, по вкусу напоминает сливочное масло, остается мягким, и его даже намазывают на хлеб. Твердое сало от вяленого или соленого мяса употребляют с чаем. Иногда кладут прямо в чайник или держат за щекой вместе с сахаром или луком. Чай пьют по несколько чашек, когда сало размякнет, его с удовольствием съедают.

В статье А. И. Козлова «Что чукче хорошо, то и масаю вкусно» (1998), посвященной медико-биологическим аспектам питания народов Севера, автор отмечает необходимость жиров в условиях Севера: «Огромное, невероятное для жителя умеренного климата содержание жиров в традиционных диетах северных жителей — биологическая необходимость. “Умер от голода, питаясь кроликами” — эта поговорка канадских арктических индейцев удивительно точна с точки зрения биологии питания. Мяса (белков) может быть достаточно. Недостаток жиров при жизни на грани возможностей приспособления к холоду оказывается губительным». Так, большинство традиционных систем питания возникло в силу объективной необходимости.

Основным повседневным блюдом саамов является суп из оленины. Особо отмечу традиционный суп саамов — бурдух. Иванов-Дятлов в 1927 году так описал его приготовление: «Достаточное на семью количество разрубленного на мелкие части, обмытого водой мяса складывается в большой, наполненный водой котел и варится над костром, а потом оно выкладывается в небольшое деревянное корытце или чашку, а в оставшийся навар прибавляется немного ржаной муки и соли <...> с прибавлением к нему 2—3 чайных чашек тертых сырых ягод вороники или морошки. Получившаяся цветная сладко-соленая масса своим видом и вкусом не вызывает, даже при сильном голоде, большого аппетита».

Сколько наблюдателей, столько и мнений! Мне удалось записать рецепт этого супа в селе Ловозеро в конце 1980-х. Готовила **бурдух** моя хорошая знакомая, Александра. *Она сварила густой, наваристый бульон из оленьей грудинки, которая была разрезана на небольшие аккуратные кусочки. Заправлен суп был ржаной мукой. Сверху аппетитно плавали блески оленьего жира. Хозяйка разлила суп в тарелки, он был очень горячим. В красивой салатнице подала мороженую воронику — каждый положил себе в тарелку несколько ложек. Ягода быстро оттаяла, и на супе появились красивые лиловые разводы. Вкус у блюда был сладко-кисловатым и очень приятным!*

Последнее время суп из оленины готовят с макаронными изделиями, но без ягод он пресноват. Одна из моих знакомых рассказывала про суп из оленины с макаронами: «Из оленины — суп варили с длинными макаронами, а потом ягоду клали, чаще воронику».





Помимо описанного выше супа Дятлов дает несколько рецептов жареного и тушеного мяса: «Кроме варки мяса в воде у лопарей существует и другой способ сухой варки. Нарезанное небольшими кусочками мороженое мясо, сложенное прямо в котел, на дно которого бросают несколько кусков сала, варится над костром. Постепенно оттаивая, мясо выделяет сок в количестве, достаточном, чтобы куски его не пригорели. Соль кладется по вкусу. Варка происходит до тех пор, пока кусочки мяса не захрустят на зубах. Вкус изготовленного таким способом кушанья напоминает бифштекс. Готовится оно в свободное или праздничное время». Иванов-Дятлов писал и о приготовлении вяленого мяса. Употребляют его в небольших количествах без дополнительного приготовления.

Особым деликатесом у саамов считаются **печень** и **язык оленя**. Когда в селе Ловозеро работал ресторан, эти блюда были в меню. Печень оленя надо уметь приготовить! В Ловозере правильно жарить печень меня учила мама моей знакомой, Анастасия: *Рецепт простой, тут главное — не пережарить. Печень нарезается небольшими кусочками примерно в 1 см толщиной. Готовится на среднем огне по одной минуте с каждой стороны. Из специй только соль. Блюдо получается нежным и сочным.*

Языки молодых оленей Настя варила недолго, минут 40. Потом очищала верхний слой и теплыми подала к столу. На гарнир, уже по-современному, был отварной картофель.



Помню одну забавную местную байку, связанную с оленьими языками. Как-то в Ловозерской гостинице остановились московские журналисты, и на забойном пункте им в качестве гостинца дали полный пакет настоящего саамского деликатеса — оленьих языков. Но если у людей северных, знающих этот продукт и умеющих его готовить, гостинец вызвал бы положительные эмоции, москвичам эти отрезанные языки с оленьей шерстью внушали только страх и отвращение. Они принесли их в гостиницу и с брезгливостью вручили обслуживающему персоналу со словами: «Мы не знаем, что с этим делать — выбросить сразу или вы заберете?» Те, конечно же, забрали с превеликим удовольствием, и долгие годы потом вспоминали, как однажды им повезло просто так получить столько оленьих языков! А сейчас в сельском магазинчике в Ловозере олени языки стоят 500—600 рублей за килограмм...

О том, что язык и печень оленя — продукты особые, говорят и печально известные браконьерские набеги на стада оленей времен Советского Союза. С вертолетов отбивался кусок стада. Оленей убивали, вырезали языки, печень, несколько ляжек, а остальное бросали в тундре. Браконьерство себя не изжило, и в сегодняшние дни спрос на оленину потихоньку растет.

Деликатесом считаются и кости голени оленя. Их хранят на праздники или угощают дорогих гостей. «Пришлось видеть, как ловко лопари разбивают тупым концом ножа длинные кости, чтобы достать мозг — любимое лакомство лопарей». Многие описывают этот процесс, но не обращают внимания на одну тонкость. Кости еще при забое тщательно очищают от мяса, оставляют как есть и хранят на холоде до особого случая.

В одной из экспедиций мы были гостями у оленеводов села Краснощелья непосредственно в стаде. Состав пастухов был смешанный коми-саамский. Принимали нас как почетных гостей, с традиционными угощениями. И оказалось, что если не соскоблить с кости пленку перед едой, разбить ее невозможно. А после удаления пленки кость действительно стала хрупкой, и мы легко разбили ее тупой стороной ножа. Вынутый из нее мозг ели сырым, по вкусу он напоминал сливочное масло. Вторым блюдом этого пиршества стали ребра оленя, достаточно жирного, запеченные на открытом огне. Мясо на ребрах было нежным и сочным. У оленеводов, независимо от их этнической принадлежности, эти продукты считались деликатесами.

Анастасия, одна из известнейших рукодельниц села Ловозеро, на вопрос, чем угостят дорогого гостя, не задумываясь, ответила: «Конечно, испекут традиционную лепешку с оленьими мозгами!»

Моя подруга Екатерина рассказывала о блинах с кровью оленя: «Вместо воды кладут оленью кровь. Блины получаются пышные, мягкие и очень



вкусные». В северной Финляндии, в местах проживания саамов, и сейчас найти рисськ — лепешки с оленьей кровью. Они сладковаты и вкусны. Немного непривычен запах, отдает аммиаком.

В одной из российско-финляндских экспедиций наша коллега, происшедшая из северной Финляндии, обратила внимание на распухшие десны у детей в селах Ловозеро и Краснощелье. Был март. Медицинские обследования в программу исследований не входили, и все же она поинтересовалась, есть ли в рационе селян оленья кровь. Оказалось, что нет. А саамы в Финляндии относятся к ней как к ценному продукту и по сей день: собирают кровь при забое, хранят в холодильниках или традиционными способами в кишках или оленьих желудках. В полярную ночь этот продукт снабжает организм минералами и витаминами. Они содержатся в крови оленя в том виде, который позволяет усваивать необходимые вещества и в отсутствие солнца. Учеными давно доказано, что для народов Крайнего Севера необходимо сохранять традиционное питание. Особенно для детей, которые воспитываются в дошкольных учреждениях и в школах-интернатах.

В истории Севера есть уникальный случай, произошел он, правда, с поморами, а не с саамами, но это не умаляет его значимости. Лет двести тому назад пять незадачливых промышленников остались на необитаемом острове архипелага Шпицберген без плавсредств. Они прожили там несколько лет и были абсолютно здоровы: в их рационе присутствовала оленья кровь и потому обошлось без цинги.

В Финляндии, несмотря на высокий уровень жизни, традиция употреблять в зимнее время оленью кровь сохранилась. У нас же в советское время на забойных пунктах оленью кровь выливали.

В 1986 году проводился экспертный опрос саамского населения. На вопрос о питании все респонденты ответили: «Ничего особенного, питаемся, как все». Такой ответ был не совсем корректным. Большинство приезжего населения негативно относилось к оленине и традиционной саамской пище, поэтому саамам было проще ответить «как все», чем связываться с людьми, мало понимающими северные реалии. На самом же деле питание было смешанным. Совхозы продавали оленину. У саамов в небольших количествах в общих стадах паслись личные олени. Практически все занимались рыбным ловом, собирали дикоросы.

Специальных исследований о связи традиционного питания и долголетия на Кольском Севере не проводилось. Но на основе наблюдений некоторые выводы все же можно сделать. В 1998 году в поселке Верхне-Тулумский пришлось наблюдать группу женщин из пяти человек, 1913 года рождения. Удивил не возраст, а подвижность и физические возможности. Четверо из



них жили в частных домах. Женщины ухаживали за овцами, пряли, вязали сети, занимались домашними делами. Эти саамские семьи жили на территории традиционного расселения. Сыновья занимались охотой и рыбалкой, что позволяло питаться в соответствии с традиционными нормами. Только одна из пожилых женщин жила в благоустроенном коттедже с материально обеспеченными детьми. Именно у нее были проблемы со здоровьем.

...Как-то моя подруга Екатерина попросила купить ей оленины. Себе я покупаю сразу тушу оленя, но ей столько не надо, и мне, специально для нее, привезли отдельный кусок, который оказался, по всей видимости, не очень хорошим. Она долго меня потом ругала, что мясо плохое. Я в сердцах ей ответила: «Да вы просто эту оленину готовить не умеете!» Тогда она воскликнула: «Женщина! Это я-то не умею оленину готовить?!»

Позже в одном из разговоров я ей напомнила об этом случае и попросила со-

знаться, как же все-таки она готовит

**оленину**. Она засмеялась и поясни-

ла: *Берешь много мяса, кладешь в большой котел и долго варишь.*

*Чем дольше варишь, тем вкуснее бульон и вкуснее это мясо. Когда*

*мясо готово, его вытаскивают,*

*а в бульон для густоты добавля-*

*ют ржаную муку. Потом едят вместе*

*с ягодами.* Еще Екатерина неоднократно го-

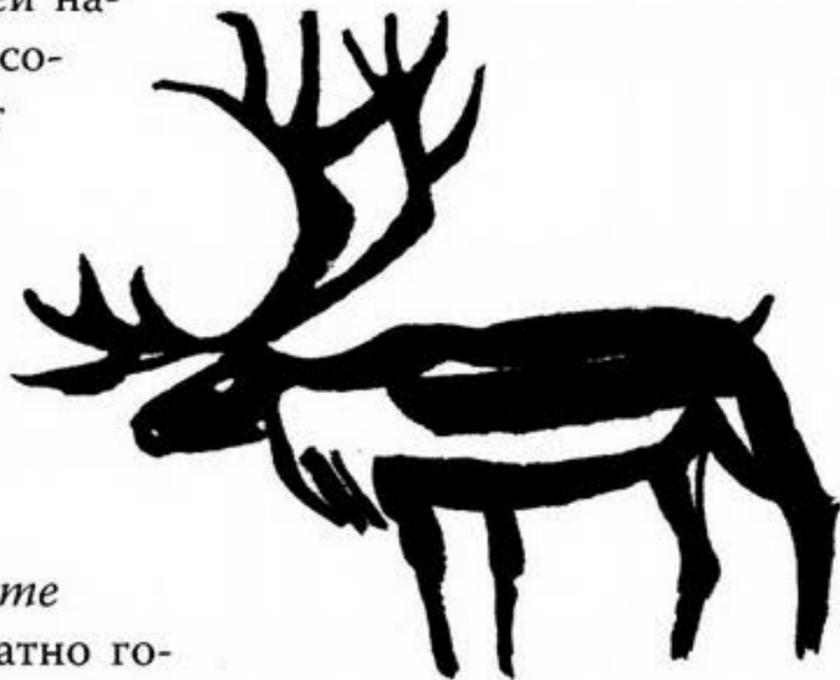
ворила, что никаких специй саамы не добавляют,

мясо — это мясо, а рыба — это рыба.

Сейчас уже очень редко кто добавляет в бульон ржаную муку, обычно — макаронные изделия. Но вкуснее все-таки с ржаной мукой. И когда приходишь в какой-нибудь ресторан в северной Финляндии и тебе подают олений суп, то он тоже с мукой, правда, еще всегда добавлена морковь, чего никогда нет у наших саамов.

В период забоя часто готовили холодец из оленины — прозрачный, красивый и очень вкусный. Екатерина вспоминала, что в детстве ее мама тоже готовила холодец из ног оленя, но с ним всегда было много возни из-за копыт, которые трудно снять. Она с удовольствием рассказывала, как надо разделывать оленя по суставчикам, а потом спохватилась и сказала: «Рассказываю, как биолог...»

На нашей территории саамы продолжают готовить оленину по рецептам ближе к традиционным. Мне довелось провести в семье оленевода довольно



много времени. Хозяйка дома Анна готовила еду и накрывала столы с большим размахом. Обед, например, сразу из половины оленя. Правда, за стол садилось человек десять и больше. Однажды она приготовила потрясающее **оленье мясо**: *на сковороду клался олений жир, когда он нагревался, добавляли куски мяса толщиной примерно по полсантиметра, и жарилось все на среднем огне довольно быстро до румяной корочки. Как бы и в жире, и в собственном соку. Мясо Анна только солила.*

На это блюдо шли лучшие куски. Остальное, не менее хорошее мясо, шло на котлеты, в фарш которых добавляли только лук, и никаких булочек. Котлеты были нежнейшими! Подавалась к столу также соленая кумжа, нарезанная крупными кусками, а на десерт — небольшой тазик морошки.

Лет пять тому назад я принимала участие в конференции в Ловозере, спонсором которой была Норвегия. В местной столовой приготовили оленину, просто отварную и даже без соли. На гарнир — картошка. Я, привычная к этому мясу, просто поперчила, посолила и съела. А вот коренные жители, участники конференции, аккуратно завернули мясо в салфеточки и унесли домой. То есть для них оленина — редкость, их пенсия и зарплата не позволяют такую роскошь, как оленье мясо. И это плохо, так как оленина — их традиционная пища, которая должна постоянно присутствовать в рационе.

В статье «Российский рынок нетрадиционных видов мяса» (2005) автор М. Б. Кузьмичева пишет: «В последние годы значительно повысился спрос на оленину. Россияне начинают все больше заботиться о своем здоровье и исключают из питания жирные виды мяса. Мясо оленя богато витаминами, важнейшие из них — витамины группы В и А. Содержание жиров в оленине достаточно низкое, поэтому мясо имеет высокую потребительскую ценность. Представители малых коренных народностей Крайнего Севера России используют оленину как основной продукт в рационе. В исключительно суровых погодных условиях Крайнего Севера оленина — практически единственный продукт, который по питательным свойствам гарантирует организму достаточный набор белков, жиров, минеральных веществ и витаминов, необходимых для активной жизнедеятельности».

К сожалению, не с пользой для себя коренные жители Кольского Севера перешли на смешанный тип питания, утратив важные его компоненты.

За последние 30 лет у саамов появилась возможность контактов с западными сородичами. С ними у нас сходные природные условия и культурные традиции. Там традиционная пища, в том числе оленина, пользуется значительным спросом, считается полезным продуктом и приносит немалый доход оленеводам.



Наша же современная система торговли утратила культуру разделки туши. Та часть населения, которая уже оценила вкусовые качества и полезность этого продукта, весной, когда начинают функционировать зимники и оленину подвозят из отдаленных поселков, покупает ее тушами.

Должна сказать, что наша оленина — достаточно упитанная и очень вкусная, но готовить ее надо уметь. Мясо приобретает особенно приятный вкус, если некоторое время после забоя ей дадут слегка обветриться на морозе. Есть разница в приготовлении мяса телят и мяса взрослого оленя.

За олениной в северных широтах будущее. Определенная пропаганда и доступность знаний должны способствовать увеличению потребления этого вида северного ресурса, способного оказать положительное воздействие на здоровье населения региона.

## Дичь и птица

Помимо оленины в ежедневном обиходе саамов была и дичь, самая доступная — куропатка, которая водилась в здешних местах в огромном количестве.

Саамы — люди очень ироничные, могут посмеяться и над собой. Общаюсь с саамами, я наблюдала миллион раз, как они уходят от разговора, когда пытаешься выведать что-то потаенное. В каких-то старых книгах было написано, что они плохо соблюдают церковный пост, так как во время него едят куропаток. На что саамы отвечали: ничего они не нарушают, ведь куропатки — летающая рыба. У куропатки действительно очень постное мясо, и слово «жир» со словом «куропатка» несовместимо.



Куропаток было очень много, их ловили в основном женщины и дети, ставя силки. Чаще из них варили суп, а иногда жарили. Саамы на самом деле хорошо знают свои пищевые ресурсы, они различают куропаток лесных и тундровых. Тундровая куропатка намного вкуснее, жирнее, именно она предпочтительнее для рациона.

Упоминания о традиционной пище присутствуют не только в бытовых рассказах, но и в легендах и сказаниях. В одной сказочке говорится о бедном охотнике, у которого норвежцы увезли на корабле любимую девушку. Он так долго бежал за кораблем по берегу, что у него куропатки за пазухой сварились...

## Рыба

Рыбный сезон традиционно продолжался от весны до осени. В этот период делают большие рыбные запасы для себя и для продажи. На озерах рыбу, как правило, ловят саамские женщины, они ловко управляют с неводом или ставят сети. Улов, который сразу не идет в пищу, стараются засолить или высушить на солнце совсем без соли. В таких случаях ее пластают вдоль спины, потрошат и развешивают на шестах. Запасы хранят в бочках, зарытых в землю.

В литературе часто утверждают, что саамы для себя предпочитают белую рыбу. На самом деле — хорошую: семгу, кумжу, палию, гольца, форель, хариуса, сига, щуку. Семужьи тони они действительно сдавали в аренду, чтобы было чем платить налоги. В советское время семгу свежей сдавали в кооперацию, но это не значит, что вовсе не ловили ее для своих нужд. Из интервью с жителями прибрежной зоны ясно, что, несмотря на запреты, семгу для себя ловили, на промысловых местах солили и прятали, а зимой по снегу подвозили к жилищам. Летом ели только свежую рыбу, зимой — соленую и сушеную.

Одна моя знакомая из села Териберка рассказала, как хранили рыбу в доме её родителей: «Когда селедку ловили, бочками ведь привозили! Бочку мама закапывает возле крыльца: яму роет, в нее — бочку, наверх кладет, например, толь, потом утеплитель какой-нибудь и накрывает все это досками, для того чтобы легко достать рыбу, когда понадобится. И всю зиму она у нас хранилась. Надо — пошел, взял как будто только пойманную селедочку. И семга так же хранилась».

Известно, что рацион любого этноса зависит от его хозяйственно-культурного типа. Прибрежные саамы с определенной долей иронии относятся





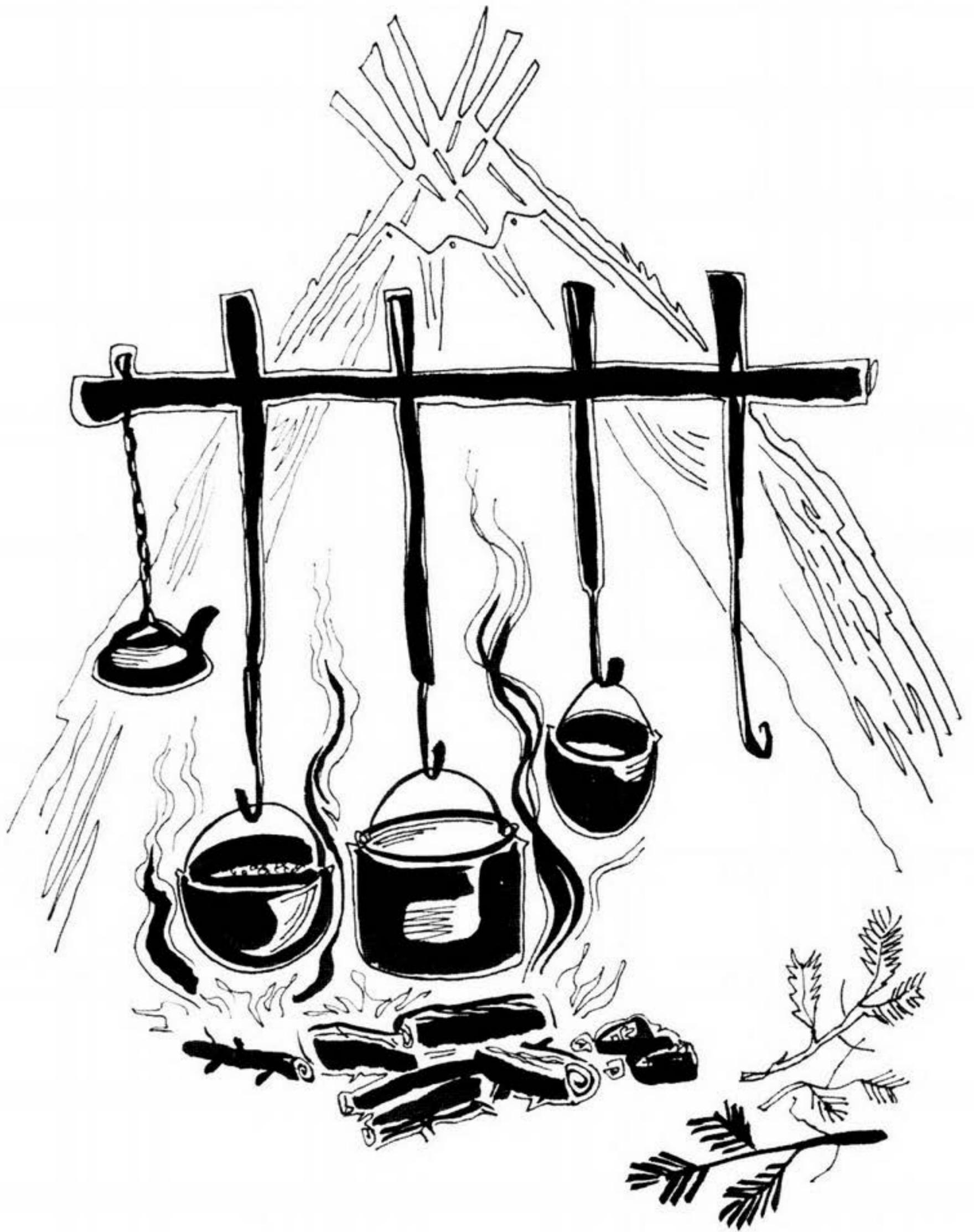
к жителям центральной части полуострова. «Замуж в Ловозеро пойдешь — мокрую рыбу есть будешь ( сига). А мы не можем без нашего “витамина”, то есть семги». Разговор этот состоялся очень давно, тогда в нашем обиходе не было понятия «Омега-3», так что семга, национальное достояние саамов, была известна давным-давно.

В XX веке с изменением уклада жизни изменилось и многое в кулинарии. Появилась разнообразная кухонная посуда. Раньше основой кухонной утвари были медные или чугунные котлы, пользовались ими не одно столетие. Чтобы ни у кого не возникло неправильного представления о современной саамской жизни, скажу, что сегодня саамы пользуются всеми благами цивилизации и современными гаджетами. Они живут в благоустроенных домах.

Как-то я приехала в село Ловозеро и пришла к своей подруге без предупреждения. Люба накормила меня традиционным саамским супом. Мне дали роскошного отварного сига в чешуе, а рыбный бульон без всяких специй и соли был подогрет в фарфоровой кружке в микроволновке. Вот так выглядит традиционная пища в современных условиях.

Раньше еду готовили на костре или комельке. Массовое распространение овощей, в частности картофеля, приходится на советское время. Сегодня





саамы варят уху и с этим овощем. Но не забыт и традиционный рецепт приготовления **рыбного супа** (с. Варзино):

*Уху мама заправляла манкой. Головы, внутренности тоже шли в дело. Я очень любила шкерить рыбу. Мама говорила: "Ты внутренности от семги не выкидывай. Вот там такая кишочка есть, на кочергу похожая, длиненькая". Я распарывала ее, чистила, потом мыла и тоже — в уху. Сердце, печень и даже икру. Икру у нас соленой не очень употребляли, а в уху она всегда шла. Ее вымоют, нарежут мелко и добавляют. И потом манкой суп заправят, ни картошку, ничего не клали. Потом с ягодами — с морошкой, с вороникой — едят.*

Или вот такой **вариант ухи** из Вороненского погоста:

*Воду вскипятили, потом положили внутренности, обязательно снимали жир с кишок, и рыбу. Потом из воды рыбу вынимали на большую тарелку. Сначала тарелку посолишь, потом рыбу положишь и сверху еще посолишь. А в ухе кишочки все остаются, они же мелко нарезанные, а потом заправляешь манкой. Наливаешь в тарелку. Кто как хочет, так и кладет себе рыбу — или в уху, или на отдельную тарелку. А в уху потом кладут ягоды. Это очень вкусно. Еще интересное дополнение: Когда у ручьев подрастал дикий лук, тоненький такой, его клали в уху. Сорвут лук, заплетут из него косичку — и в суп. Вареный лук из ухи ели.*

Моя подруга Галя из города Апатиты, родом из села Варзино, как-то рассказала, что сёмга вся шла в еду:

*А еще у нас никогда шкуру от соленой рыбы не выбрасывали, от кумжи там или семги. Даже если шкурка подсохла, это не страшно. Соберут шкурки, положат в котелок и зальют крутым кипятком, а варить не надо. Оставляют надолго, шкура размокнет, станет мягкой, а когда хорошенько остынет, получится как холодец. На шкуре же самый жир!*

В той же «Лаппонии» описывается рыбное блюдо шведских саамов:

*Со свежей морошкой они любят есть рыбу, и из этой смеси готовят еще одно очень странное блюдо. Сваренную в воде рыбу очищают от костей и, перемешав с морошкой, растирают деревянным пестиком так, что получается нечто вроде похлебки, которую затем хлебают ложками.*

У кольских саамов это блюдо готовят по сей день. Правда, не очень афишируют. Традиционная кухня переселенческим большинством воспринимается негативно — это объясняется низким уровнем его пищевой культуры. Хотя пища саамов очень сбалансированная, в ней учтено все, даже схема извлечения в полярную ночь полезных веществ, таких как витамины.

Рецепт необычного рыбного блюда я записала у сестры своей хорошей приятельницы Анны в селе Ловозеро в 1995 году: *Гнездышко* — особое рыб-



ное блюдо саамов. Готовили его так. Отварную рыбу отделяли от костей, перемешивали с морошкой и выкладывали на тарелку в форме птичьего гнезда. В образовавшееся углубление наливали рыбий жир пресноводных рыб, вываренный из кишок. Нужно было аккуратно брать с краю смесь и обмакивать в рыбий жир. Брала ее в определенном порядке. Если кто из детей нарушал гнездышко и жир вытекал, того наказывали. Он должен был оббежать вежу, и таким образом пропускал свою очередь.

Мне приходилось уже пробовать это блюдо из сига, и я поделилась своими познаниями с Анной. Она на меня обиделась. Их родовые угодыя были богаты кумжей, и «гнездышко» готовили именно из нее. В современной кулинарии я бы назвала это блюдо салатом.

Академик А. Е. Ферсман обратил внимание на особый способ приготовления саамами рыбы. Они очень многое готовят на открытом огне. В книге «Три года за полярным кругом» (1924) он следующим образом описывает приготовление молодым саамом рыбы на костре «по-лопарски»:

*Лопари жарят рыбу очень остроумным способом, очищая ее сначала, посыпая солью и натыкая через хвост на палочку. При этом рыба разрезается поперечным разрезом, и ее бока надрезаются острым ножом в нескольких местах.*

*Палочка втыкается в землю косо около костра, так чтобы рыба жарилась на огне. Сидящий у костра лопарь несколько раз меняет положение палочки, поворачивая к огню то одну, то другую сторону; через 20—30 минут рыба готова, будучи зажаренная на собственном жире.*

Саамы уже давным-давно готовят всевозможные рыбные пироги — кулебяки. Но это прочно устоявшееся заимствование из поморской кухни. Однако сохранился и рецепт ржаной лепешки с рыбьей икрой. Чаще всего это икра щуки. Рецепт





записан в Кировске: *Рисськ* — ржаная лепешка с икрой. Готовится так: в жидкое пресное тесто кладут свежую икру, хорошо замешивают, затем добавляют муку до густоты, необходимой для выпечки хлеба. Затем формируют плоскую лепешку и выпекают на камнях.

В летнее время традиционные лепешки выпекали в особых печках, сложенных из камней. Ставили такие печки на берегу озер или рек. Скорее всего, расположение было вызвано боязнью пожаров. В основании печки — большой плоский камень, по бокам в форме колодца выкладывались как можно плотнее более мелкие. Глубина такого «колодца» была сантиметров 40, внутри разводился костер. Камни нагревались. Прогоревшие дрова тщательно убирали и клали на их место лепешки, которые достаточно быстро запекались.

Напомню, икру из семги и кумжи саамы не солили, зато лакомством считалась икра сига. Сиг на нерест идет в холодное время года, когда на реках появляются первые признаки ледостава, поэтому его можно сохранять достаточно длительное время. Способы длительной консервации саамам были неизвестны. Икру вынимали, очищали от пленок, взбивая мутовкой, сделанной из верхушки не крупной елки. Затем промывали холодной кипяченой водой, тщательно отжимали и осторожно размешивали с солью.



После этого раскладывали в посуду и ставили на холод. Делают так и сейчас — мне приходилось видеть в Ловозере семилитровое ведро икры у рачительных хозяев. Сегодня ее пытаются консервировать с помощью оливкового масла и аспирина или просто раскладывают в пищевые пакетики и хранят в морозильниках.

Из повседневных рыбных блюд можно отметить отварную соленую щуку. Наибольший улов этой рыбы приходится на весну и начало лета. Сохранить весеннюю рыбу даже соленой в течение всего лета сложно. Она приобретает характерный, не очень приятный запах. Но здесь тоже все зависит от хозяев. Мне приходилось есть разную. Очень вкусно была приготовлена **соленая щука** одним саамом на «Семерке» (обсерватория Полярного геофизического института). *Соленый кусок крупной щуки был тщательно промыт и отварен, удалены все кости и шкура. Рыба была разделана без ножа на естественные структурные кусочки, перемешана с горячим отварным картофелем, которого было не больше, чем рыбы. Сюда же — тонко нарезанный репчатый лук, и все это заправлено подсолнечным маслом. Блюдо ели теплым, не досаливали и даже картошку варили без соли.*

Если саамы едят рыбу, то это не кусочек с гарниром, а именно рыба. Как-то я разговаривала с пожилым саамом, только что вернувшимся с юга. На вопрос понравилось ли, ответил — нет, «голодно, траву едят...»

Конечно, на Севере существуют свои традиции сохранять продукты. Например, бочки с ягодами и рыбными припасами зарывают в землю на глубину больше метра. Именно на этой глубине даже в жаркие летние дни сохраняется достаточно низкая температура.

## Ягоды — основной витаминный ресурс Кольского Севера

При отсутствии овощей в северной кулинарии мясо и рыбу дополняют ягоды. Это один из важнейших природных ресурсов Кольского Севера, ягоды здесь растут в большом количестве и разнообразии. На самом севере собирают морошку, воронику, бруснику, чернику, голубику, а в южной части к этому добавляются лесная малина, смородина, в некоторых местах даже земляника.

Н. Я. Озерецковский очень интересно описывает сбор и хранение ягоды на Кольском Севере в XVIII веке. Для удобства читателей переведем его описания со старорусского на современный язык. Озерецковский пишет об огромных урожаях морошки, которая не требует никакого ухода за собой и





растет на островах и в приморских долинах. На старых болотах, покрытых мхом, морошка произрастает в больших количествах. Ягоды созревают ближе к осени и бывают очень сочными и вкусными. Их так много, что жители и половины не собирают, оставшиеся идут на прокорм птиц и зверей. Коляне имеют более выгодные промыслы и не настроены собирать морошку в большом количестве, хотя она великолепно сохраняется в течение всей зимы.

Далее Н. Я. Озерецковский дает интересный **рецепт для сохранения морошки** в течение длительного времени: *отборную морошку складывают в бочонки и заливают холодным отваром, приготовленным из морошки более низкого качества, в который добавляют небольшое количество французской водки, что предотвращает брожение. Правда, делают это только с той ягодой, которая предназначена для российской столицы. Жители Колы берут у лопарей в аренду острова, на которых много морошки, собирают ее и поставляют к императорскому двору. Бочонки с французской водкой поставляет казна, причем бесплатно. А так называемая французская водка — это то самое, что мы называем сегодня бренди или коньяком.*

Более древний рецепт сохранения морошки шведскими саамами есть в книге «Лаппония»:

*Морошку лопари варят (скорее томят. — Е. П.) совсем без воды, в собственном соку, делают это в берестяном сосуде, прибавляя немного соли, и затем зарывают его в землю. По мере надобности выкапывают, и при таком хранении она остается почти в свежем виде. Морошкой,*



*приготовленной таким способом, лопари питаются тогда, когда уже нет никаких других ягод.*

В российской Лапландии морошку помещали в берестяной сосуд и зарывали под костром. Ягода там долго томилась и служила в качестве приправы.

У саамов Кольского Севера к морошке особое отношение — это главная ягода, которую сохраняют на зиму, про нее есть и особая поговорка: «Морошка — сладкая ягода, ради нее земле кланяешься».

Моя хорошая знакомая из села Варзино вспоминала, как хранили ягоду в ее детстве, когда еще не было современных бытовых помощников:

*У нас ягоды никогда не уходили. В коридоре стояла большая бочка, в нее морошку спелую клали. Она постепенно оседала, а мы добавляли. Принесешь ведро, высыплешь, и всё. Морошка сок давала. Черпанешь ковшиком, выпьешь — очень хорошо! Бруснику и чернику тоже собирали. Бруснику держали мороженой, а чернику мы так ели. Чернику держали толченой в банке вместе с песочком, в холоде, она получалась как холодец. Так же делали из брусники — потом всегда готовили из нее напитки.*

На самом деле «коридор» — это холодные сени. И саамы действительно собирают только спелую морошку и кладут ее под гнет. Она дает много сока, который просто пьют, а ягоды едят на десерт, по вкусу добавляя сахар.

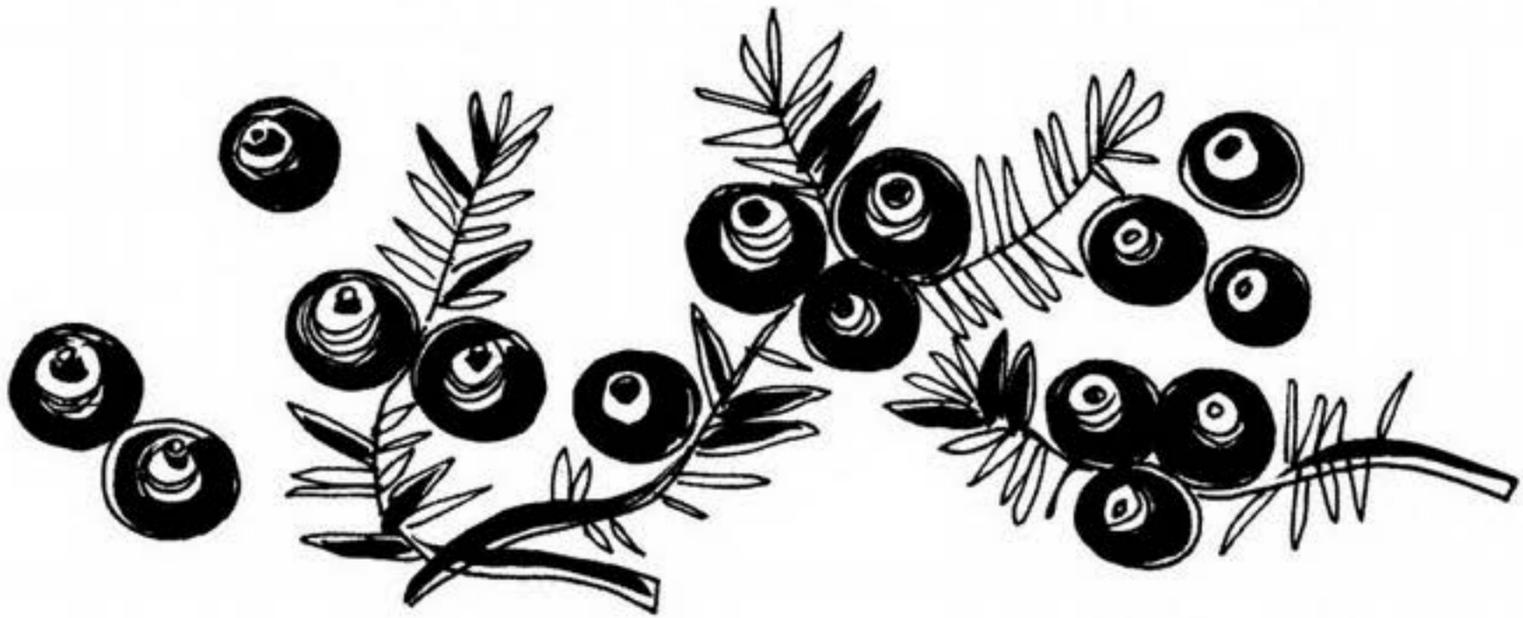
Другой не менее ценной ягодой у коренного населения считается вороника. Собирают ее в сухую погоду, складывают в мешки или ящики и оставляют в лесу до заморозков. Н. Я. Озерецковский писал так (перевод на современный язык):

*Другое растение, ягоды которого также съедобны, — это водяница, вороника, или сцыха, которая растет по Лапландским горам в большом количестве маленькими кустарниками. Черные круглые ягоды величиною с большую горошину наполнены водянистым приятным соком, по которому и названо это растение водяницей. Но в Коле ее называют сцыхою из-за целебного действия ягод, которые являются мочегонным средством, если съесть достаточное количество. Озерецковский добавляет: ягоды эти не столько питательные, сколько лекарственные. Ими одними совершенно вылечился один из его гребцов, который в городе Архангельском впал в худую болезнь от любовной неосторожности.*

Ягоды очень заинтересовали ученого, но он удивлялся, что другие дары природы, такие как дикая смородина, черника, пьяница (голубика), не пользуются у населения должным спросом, а служат всего лишь детворе для забавы.

У саамов вороника зимой всегда на столе. Знают они и о целебных свойствах ягоды. Познакомилась я с ее употреблением еще в конце 1970-х в селе





Ловозеро. Моя знакомая, молодая женщина, как-то сказала: «Что-то много гриппа да всякого ОРЗ стало, пора детей вороникой кормить». В воронике много жирорастворимых витаминов, как известно, усвояемость их возможна только при наличии жировых составляющих. У саамов очень оригинальный способ получать витамины.

*Замороженную воронику кладут в небольшую посудину, заливают растопленным оленьим жиром, накрывают крышкой и встряхивают. Жир обволакивает ягоду, и получается что-то наподобие клюквы в сахаре. Перед едой каждый съедает этот «витаминный препарат» в количестве 15—20 штук.*

В книге Ф. Г. Иванова-Дятлова дается описание разнообразных способов использования ягод саамами. Их едят в сыром и приготовленном виде, в ходу пироги, шаньги, варенье, кисели. Основные ягоды — морошка и вороника, брусника реже, она требует больше сахара. Им отмечено интересное противоречие: «Запасы ягод в урожайные годы в больших семьях делаются значительные; малосемейные и бедные на заготовку их обычно времени не тратят». Но если бы Иванов-Дятлов подумал, то градация была бы другой: трудолюбивые и усердные — с ягодами, а ленивые — без витаминов!

# ПОМОРЫ — СТАРОЖИЛЬЧЕСКОЕ РУССКОЕ НАСЕЛЕНИЕ

На южном побережье Кольского полуострова живет удивительный русский народ, имя которому — поморы. Близкое знакомство с этими людьми состоялось во время моей экспедиционной работы. Я не просто познакомилась с ними, но и подружилась и с большим восхищением и уважением отношусь к поморам. Здесь хочется вспомнить слова академика Д. С. Лихачева: «Когда я впервые побывал у поморов, посмотрел на этих необыкновенно красивых людей, державшихся просто и с достоинством, я был совершенно ошеломлен. Мне показалось — только так и можно жить по-настоящему: размеренно и просто, трудясь и получая от этого труда столько удовлетворения!»

Кто же они, поморы? Это потомки древних русских переселенцев, заселившие регион Белого моря в средние века. Первые славяне — жители Новгорода и северо-восточных княжеств — появились на беломорских берегах еще в IX веке. С XIV века письменные источники фиксируют на западном побережье Белого моря уже постоянные русские поселения, а сам край получает название «Поморье». К концу XVI века на берегах Белого моря уже насчитывалось около двухсот постоянных промысловых поселений — становищ. Первоначально поселения были невелики, но уже к XVI веку многие разрослись в крупные деревни и посады с многочисленными солеварнями, часовнями, храмами и приходами, а следовательно, и большим населением.

Разнообразные документы — летописи, писцовые книги, княжеские грамоты и указы, купчие — свидетельствуют, что главными захватчиками беломорских земель и угодий в период с XV по XVI век были отряды богатой





знати Новгорода, затем — монастыри и, наконец, поселенцы-смельчаки, на свой страх и риск осваивавшие то, что осталось на их долю. Последние своим трудом и обжили Беломорье, занялись морским и зверобойным промыслом, и теперь их потомки с полным правом гордятся именем поморов.

Расселились поморы по всему побережью Белого моря. Новгородская ветвь обосновалась на Терском берегу Кольского полуострова. По сей день там сохранились потомки переселенцев, которые являются хранителями древнерусской культуры. Судьба их не была легкой: суровый климат, отсутствие привычных продуктов, нелегкий каждодневный труд. Но они сумели сохранить традиционный образ жизни, где главным была ценность труда и добродетели.

В 1608 году на Мурманском берегу проводилась перепись промысловых изб. К западу от Кольского залива, в «Мурманском конце», было учтено 20 становищ, в которых имелась 121 изба. К востоку от Кольского залива, в «Русской стороне», — 30 становищ с 75 избами. На Мурманском (то есть современном Баренцевом) море во второй половине XVI века русские поморы вели в довольно значительных размерах лов трески, которую вялили, солили и сбывали норвежцам и голландцам. К концу XVI века они заготавливали сухой и соленой трески до 100—200 тысяч пудов в год, из печени трески вытапливали около 10 тысяч пудов жира.

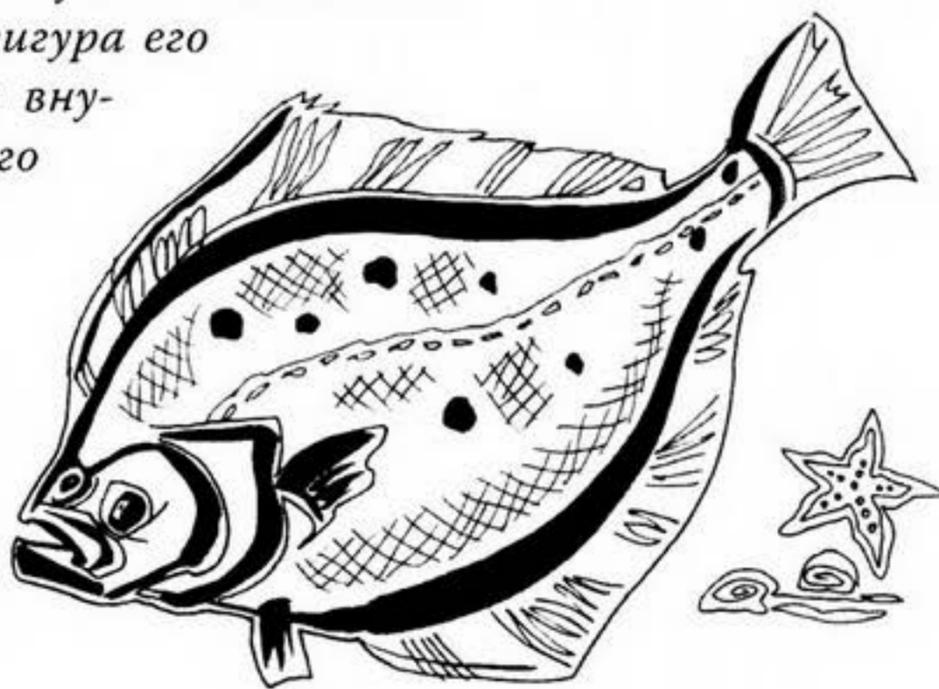
О поморском быте, хозяйстве и промыслах написано много книг, всевозможных отчетов, научных и популярных статей, но поскольку моей темой все-таки является пища, один из самых консервативных моментов в поведении человека, то остановлюсь на нескольких литературных источниках, где есть упоминания о поморской пище в те времена. Один из них мне очень нравится — это «Поездки по северу России» К. К. Случевского 1886 года



издания, где он рассказывает о путешествии великого князя Владимира по русскому северу, в том числе и по мурманскому берегу Кольского полуострова. В своей книге он очень интересно описывает жизнь и быт поморов. В то время весь север России кормила треска. Случевский пишет: *Специфический запах трески в крестьянских домах начинал преследовать вас чуть ли не от слияния Сухоны с Югом; линия его распространения очень точно определяется линией недозревания ржи. Громаден сбыт трески в Петербург, Москву, на Поволжье, и везде, решительно везде предшествует нашей норвежская треска. Трудно представить себе, как замечательно вкусна треска свежая; она не выдерживает, впрочем, и нескольких часов пути, но способна в руках хорошего повара дать тончайшие гастрономические блюда; очень хороша и свежепросоленная треска, нам довелось отведать и эту.*



Местные промышленники преподнесли великому князю подарок, по тем временам не самую крупную рыбу. Это был палтус всего на четыре пуда, то есть на 64 килограмма. Хватило этой рыбины и для угощения князю, и для того, чтобы сварить уху для всей команды. К. К. Случевский писал: *Достигают здешние палтусы, говорят, до 14 пудов веса; тот экземпляр, что был поднесен великому князю, оказался весом, наверное, более 4 пудов. Фигура его была очень оригинальна и даже внушительна, и помимо некоторого запаса мяса этой фигуры, сделанного для великокняжеского стола, приказано было все остальное отдать команде, сварить уху и подать испробовать. Палтус зовется не напрасно «свиной промышленника». Уха из него была действительно чем-то*



*из ряду вон хорошим и питательным. Нам подавали палтус жареный и отварной; которому из двух отдать первенство — осталось неразрешенным. Но команда была в восторге и упитывалась лукулловским обедом на славу, как никогда.*

В своем повествовании К. К. Случевский описывает еще одно интересное блюдо, которым их угощали поморы: *Здесь, на Мурмане, к закуске нашей поданы были фритированные языки свежей трески. Это баловство, возможное, бесспорно, только здесь, но сомнительно, чтоб из этого деликатеса нельзя было делать каких-либо особых консервов самых высоких достоинств и очень невысокой цены.*

Языком трески называют часть ее нижней челюсти — мясистую, бескостную, нежную и, как неожиданно выяснилось, вкусную. Например, в Норвегии добычу языков принято доверять детям в качестве их первого опыта обработки рыбы, что заодно является их первым заработком.

Еще путешественников, которые в своей жизни видели немало, потрясло поморское гостеприимство и разнообразие блюд, приготовленных из местных продуктов. Все, кроме картофеля, было добыто промышленниками в Баренцевом море. Вот как автор описывал праздничный завтрак в одном из местных домов: *В доме Хипагина, лучшем во всей Коле, нас ожидал небольшой завтрак, весь целиком приготовленный из местных материалов; красовались пироги из трески, отварная семга, треска, запеченная с картофелем; этот картофель составлял исключение и был привозным; сельдь в разных видах и целый ряд удивительно вкусных печений к чаю, которые и были уничтожены нами в достаточном количестве. Длинные столы едва уместали на себе все эти пестрые угощения. Стол вообще в великом почете у поморов. «Не бей стола: стол — божья ладонь» говорят тому, кто бьет по нему рукой. По столам перед нами, уставленным всякими яствами, сделать это было бы невозможно — места бы не хватило. Особенно удачен был следовавший вслед за угощением пляс. Участие в нем принимали только женщины, потому что все мужчины в этот период были на промыслах.*

Мне в жизни повезло среди большого количества разных людей встретить ученого-биолога, краеведа, этнографа, большого знатока поморской жизни и просто замечательного человека Ксению Петровну Гемп. Она окончила историко-филологическое отделение петербургских Высших женских курсов, но жизнь сложилась так, что большую ее часть она проработала в альгологии — науке по изучению водорослей. Эту новую для себя профессию она сумела освоить самостоятельно, и как специалист в этой области была известна не только в нашей стране, но и за ее пределами.



В 1977 году Ксения Петровна сломала ногу. Я в то время была ученым секретарем Северного филиала Географического общества СССР и занималась музеем. Меня отправили к ней, чтобы побыть рядом и помочь восстановиться. Напрасно мы беспокоились — у Ксении Петровны в Архангельске было много верных и преданных друзей, готовых помогать. В этот период мы с Ксенией Петровной много беседовали, и я заслушивалась ее рассказами о поморах и их жизни. Она всегда интересовалась культурой Русского Севера, этнографическими изысканиями, историей освоения территории, краеведением. За годы путешествий и экспедиций у нее собрался обширный документальный материал. Все это вошло в ее замечательную книгу «Сказ о Беломорье», которая была опубликована в 1983 году.

В книге рассказывается и о том, чем же питались поморы, есть даже отдельная глава «Поморский харч», где Ксения Петровна пишет об отношении поморов к пище и о традициях застолья. Особое место в главе уделено хлебу и изделиям из муки: «В Беломорье всегда было уважительное отношение к хлебу. “Ржаной-то хлебушко всем хлебам дедушко. Духмяный он, скус в нем, и сухарь рассыпной”. По праздникам пекли рыбники, пироги с различной начинкой, в основном с рыбной, шаньги, ягодники, наливашники, калитки, колоба. Для ребят пекли из хлебного теста опёкиши, калачи, солоники и репники. Все печеное из муки в Беломорье называлось “хлебное”. Детям за столом хлебное раздавалось по одному в руки, повтора не полагалось».

Помимо хлебного в рационе, безусловно, присутствовали и рыбные блюда, и овощи, и молочные продукты, и, конечно, ягоды. Вообще питание в то время в основном состояло из того, что давала природа.

\* \* \*

Со временем многое из бытовой культуры было утрачено, но многое и сохранилось. Мне удалось лично познакомиться с жизнью Поморья и его обитателями, а также узнать некоторые рецепты местной кухни, так сказать, из первых уст. Такой поморской школой для меня стала деревня Чаваньга, которой в 2019 году исполнилось 400 лет. Там я была неоднократно и завела много интересных знакомств.

До сих пор у поморов в селах остались русские печки, только на Терском берегу они круглые. К ним часто пристраивают небольшую дровяную плиту, чтобы готовить в летнее время. Что-то готовят и на электроплитках, а чай кипятят в электрических чайниках. В XX веке в поморских селах







электричество давали дизели. В каждом доме сейчас есть холодильник и современные морозильники для хранения припасов.

Появление экспедиции — все же событие. Нам повезло: еду нам хозяйка готовила свою, поморскую, это тоже было частью исследовательской работы. Утром топилась русская печь, и в нее закладывались все продукты, которые шли на дневной рацион. Так что о современном поморском питании мы можем говорить с достоверностью из первых рук.

Экспедиционные сезоны у нас были летом и осенью. В этот период основным продуктом становилась рыба. И не всегда обильная, в июле почти ничего не ловилось. При нас бригада рыбаков привезла последний улов беломорской селедки, в этот период — тощенькой рыбы. Иногда вылавливали несколько мелких камбал. За весь сезон не поймали и двух десятков рыбин.

Но речь — о традиционных поморских блюдах. В июле ухи не было. Наша хозяйка Мария Алексеевна начистила ведро беломорки — в это время она в засолку не идет.

Из беломорки готовили два блюда. Во-первых, традиционную кулебяку, и называлась она «сельдяная кулебячка». Это открытая ватрушка с аккуратно уложенными в нее рыбами, без добавления каких-либо пряностей. Тесто довольно сдобное, вот точный рецепт, записанный со слов хозяйки:



Один литр воды, молоко сухое 3—4 ложки, две ложки столовые растительного масла, сахарный песок — жменью, дрожжи. Все это замесить негусто, пожиже — это под, он должен выбродить. Утром подмесить до нужной густоты и добавить одну пачку растопленного маргарина. Дать тесту подойти, и можно печь.

Еще делали кулебяки с толченым картофелем или любыми ягодами, свежесобранными или сохраненными на зиму. Мы были в Чаваньге в начале июля, Мария Алексеевна испекла нам вкусные ватрушки с прошлогодней брусникой и морошкой, и все это в русской печи.

На поморском столе праздничное блюдо, конечно, кулебяки. Тесто сдобное, дрожжевое, но без лишней сладости. Рыба, обязательно с костями, запекается в виде ватрушки, то есть пирог открытый. Некрупную рыбу разрезают со спины, затем потрошат и круглым пластом кладут в тесто. Крупную рыбу нарезают на куски. В русской печке пироги получаются особенно румяными.

Второе традиционное блюдо — рыбник. Это рыба, запеченная в тесте, — открытый пирог. Крупная рыба режется пополам вдоль хребта, печется с головой и плавниками. Рыба всегда румяная, так как смазывают ее подслащенной водой.

А вот рецепт пресного теста на **колобки** и **калитки** от местной жительницы Анфисы Александровны, которые очень хвалили ее подружки:

*Пять больших ложек от хозяйственного набора растительного масла, 10 ложек простокваши, пол чайной ложки соды, две ложки сметаны. Соль, сахар по вкусу. Замесить негусто. Рецепт интересен тем, что в нем отсутствует маргарин или сливочное масло.*

Колобки — это то, что поморам давали с собой в море на долгое хранение. Поскольку там присутствует растительное масло, они долго не черствели. Так что это очень рациональное тесто для изделий длительного хранения.

Еще из сельди готовили **жарницу**. В русской печке это блюдо получается довольно вкусным.

*В глубокую сковороду кладется рыба, репчатый лук, нарезанный кольцами, лавровый лист, перец горошком, соль, наливается немного воды. Можно добавить масло, если рыба совсем постная. Все это ставится на угли в русскую печь. Минут через тридцать блюдо готово. Особенно вкусной жарница получается из свежей камбалы.*

В советское время практически в каждом доме была корова, поэтому вместо воды в жарницу подливали молоко. А сейчас скота нет, так что заменяют молоко водой.

Проводя опрос населения, мы убедились, что особых запасов в селе не сделано, вся надежда на осенний ход рыбы. В одном доме мне согласились



продать соленых пресноводных налимов. Я с сомнением смотрела на свое приобретение: «Как их готовить?» Поморка быстро выдала мне рецепт. Хотя название у этого блюда и было непечатным (**заебуриха**), но еда получилась добротная и вкусная.

*Налимы моются и мелко нарезаются вместе со шкурой. Перемешиваются с мелко нарезанным картофелем. При желании добавляется репчатый лук и свежий укроп. Смесь заливают водой — и в печь.*

\* \* \*

Одна из экспедиций в Чаваньгу у нас состоялась в начале октября. Было довольно тепло и пасмурно, редко сыпал небольшой дождь, иногда переходя в крупные снежные хлопья. Осенний ход семги запаздывал. И тут появились первые рыбы. Соседи, зная, что у Марии Алексеевны гости, из первого же улова подарили для нас семгу.

*Голова, плавники, хвост, отрезанные от рыбины щедро, с большим количеством мяса, пошли в уху. Хозяйка положила в юшку буквально пару картофелин. Рыба варилась долго на большом огне. Бульон был наваристым и мутно-белым. Вкусно было неимоверно! Ели по-городскому — клали в глубокие тарелки рыбу и заливали бульоном.*

На следующий день были еще рыбы, и еще... Одну из рыбин посолили, она была готова к еде на третий день. Свежепросоленная, светло-оранжевая, она была нарезана крупными кусками и подана с горячей картошкой. Ум отъешь! Хозяйка семгу еще нажарила, напекла в печи. Не помню, но, наверное, день на пятый мы взмолились — ни в каком виде семгу есть уже не могли! Вспоминали, что в Финляндии, в музее быта XIX века, видели на стене договор между хозяином и батраками. В нем был пункт, который оговаривали батраки: «Кормить семгой не чаще двух раз в неделю». Теперь это условие нам было вполне понятно.

Перед одной из своих поездок в Чаваньгу я была в Финляндии и подсмотрела там оригинальную нарезку из семги. Она была красиво уложена на лёд в отделе полуфабрикатов и называлась «медальоны». Я так же нарезала рыбу, поджарила ее на плите по финскому рецепту: «минута с одной стороны, минута с другой». Едоки мои ее нахваливали, а один сказал: «Не думал, что меня можно удивить жареной семгой». Но когда выяснилось, что рыба была на сковороде не более трех минут, они огорчились, потому что в поморье рыбу тщательно прожаривают. Скорее всего, эта традиция — защита от паразитов.





Как-то нам довелось наблюдать традиционный прибрежный лов с помощью рюжи — особой поморской снасти. Рыбу ловила женщина. На просьбу продать лишнее женщина махнула рукой: чего тут продавать, берите так! Наш «улов» состоял из пяти штук мелкой прибрежной тресочки, пары камбал с ладошку величиной, трех морских чертей (бычков) и с десятков мелких морских сижков. Уху я варила сама, очень старалась.

*Положила мелко нарезанный картофель, лавровый лист, черный перец горошком, репчатый лук. Варила на медленном огне. Бульон получился прозрачный, с редкими проблесками жира. В огороде тогда еще стояли высокие плети укропа с яркой зеленью — в конце положила в уху, мелко нарезанную зелень укропа.*

Хозяйка мое варево есть не стала. «У тебя не уха, а вода какая-то. Уха вареная — это когда молочная, а так — вода водой. И вообще рыба должна пахнуть рыбой, а не всяким там...» Вот так я потерпела фиаско на поморской кухне!

**Готовят похлебку и из семужьей печени.**

*Много мелко нарезанного картофеля и печень кусочками складывают в чугунок, заливают водой, чугунок ставят в русскую печь. Специи стандартные — лавровый лист и черный перец. Часа через полтора блюдо готово. Очень похоже на картофель, тушенный с уткой.*



Еще нас угощали жареными пупками. Так в Поморье называют внутренности рыб. Если в мясе это ливер, то пупки — это рыбный ливер. Как-то внук моей приятельницы после долгого отсутствия приехал к бабушке. Она у него спросила: «Ну, что тебе вкусного приготовить?» На что он ответил: «Бабушка, пупки. Я так соскучился по жареным пупкам!» Вот тогда я и узнала, как нужно готовить **пупки**.

*Из семги выбирается все, и даже кровь, которая находится вдоль хребта. Все это вместе зажаривается на сковородке, и получается очень вкусное блюдо.*

Часто это блюдо не готовят, в основном лишь в путину, когда рыбы много. Иногда отдельно — горло семги, причем поморы и сейчас едят это блюдо, хотя я не думаю, что, кроме них, его еще кто-нибудь готовит... Ну а внутренности рыбы жарят даже в городе, и не только из семги, но и из трески.

У поморов обычно на столе та рыба, для которой сезон ловли. Разделанную рыбу солят, густо обваливают в муке и крепко зажаривают на растительном масле, правда, делают это довольно редко, так как на жарку требуется время. А все вышеперечисленные блюда готовятся просто: сложил в котел, поставил в русскую печь — она сама все приготовит. Жарят обычно семгу, навагу, ряпушку, тресочку, ну и различную пресноводную рыбу.

Впрок солят практически любую рыбу. Раньше всё солили только в бочках, а сейчас могут хранить соленую рыбу и просто в морозильнике. Но бочки все равно у людей стоят — я сама оттуда рыбу доставала. Еще засоленную семгу закатывают в банки, чтобы ее можно было есть в период безрыбья.

Соленую рыбу на бутерброд не кладут — нарезают вместе со шкурой на куски и едят с вареным картофелем. Вяленая рыба тоже в ходу, но скорее как добавление к рациону. Вялят на улице, высушивая до полного удаления влаги.

Все блюда, которые я перечислила и которые сама пробовала, пришли и в наши города. Ну а те, кто ещё не готовил поморских блюд, прочитав эту книгу, обязательно попробуют это сделать.



## Мое любимое село Чаваньга

До девяностых годов прошлого века каждый поморский колхоз владел сейнерами, выловом рыбы занимались в Баренцевом море. Тогда треска была в изобилии! Старинная поморская поговорка, которая до сих пор в ходу на побережье Белого моря, гласит: «Трещочки не поешь да чайку не попьешь — дак и не поработашь». Сейчас у поморов треска только беломорская.

Когда я первый раз туда ехала, думала: «Чаваньга так далеко, дорог нет, только вертолетом можно долететь. Население скорее всего в основном пожилое. Возьму-ка я с собой японский тонометр, буду предлагать померить давление людям, чтобы хоть как-то наладить общение». Приехала и в итоге прибор свой так и не достала, потому что у каждой моей новой знакомой был роскошный японский тонометр, еще и получше моего. Телевизоры все тоже были современные. Я, конечно, понимаю, что у них попросту не было старых телевизоров — жили тут раньше без телевидения. И новая техника у каждого не от зажиточности, а оттого, что современный быт пришел сюда совсем недавно.

В задачу мою не входит описывать жизнь и быт Поморья, все-таки разговор идет о пище, но сам дух, взаимоотношения между селянами, их жизненный уклад были мне очень приятны. Это какая-то своя, особая культура быта.

Потрясающая чистота была в этом селе Чаваньга, которая не для кого-то, не напоказ, а для себя. Чистота была возведена в особый ранг: все белено, все крашено, все печки чистые, в полы можно смотреться, как в зеркало. Перед домом тоже все чисто и ухожено, никакой грязи, и даже туалеты — совершенно чистые, хоть и старого образца. Как говорил мой знакомый, выходец из поморов, а сейчас кандидат биологических наук: «Подумаешь — в гости не позвала. Это потому, что перед домом с мылом деревянный тротуар не вымыла».

И сами люди здесь тоже очень опрятные, всегда хорошо и аккуратно одетые. Но самое главное — это, конечно, взаимоотношения. Взять, к примеру, общение между подружками: если кто-то что-то печет, то обязательно соберутся на чай, посидеть вместе и поговорить. У них не пропало желание общаться, несмотря на то что они давно все истории друг про друга знают, так как бок о бок прожили всю жизнь.

Праздники тут тоже отмечают все вместе. В одну из своих поездок я попала на День рыбака и решила, что не пойду на праздник, хотя и очень хотелось. Но я подсмотрела, как местные жители готовятся, как репетируют



номера, и сам процесс подготовки мне очень понравился. Ну а на праздник не пошла, чтобы не чувствовать себя лишней, да и людей не хотелось смущать своим присутствием. Наутро я, правда, видела синяки на лицах молодых парней. Поинтересовалась, как прошел праздник и что это они так неважно выглядят? На что мне ответили: «Ну так немножко пошумели».

Я не слышала никакой ругани, никакого мата, как будто и не русская деревня совсем, даже слов-связок нет. Но потом, когда я стала в деревне своя, местные надо мной посмеивались: «Так мы ж все договорились при тебе не материться!» А я еще и в газету умудрилась написать про деревню с потрясающей внутренней культурой... Когда стала своей, то уже все слова-связки появились, но, между прочим, все это не выглядело руганью, скажем так — эмоциональным оформлением речи.

...А молодежь на следующий день после праздника отправилась на пикник. Мне это тоже было интересно. Вроде бы вот оно — всё рядом, но они ушли подальше, на берег моря. Из еды у них были пироги, а особым угощением считались вареные яйца.

Еще мне очень понравился местный морошковый самогон, очень чистый, ароматный, приготовленный из не съеденной прошлогодней морошки, которая была заготовлена на зиму.

Не могу не описать местные свалки. Каждая деревня имеет свою свалку, но свалка Чаванги — эталон. Я вообще ее здесь с трудом нашла — это были несколько ржавых железяк, явно остатков какого-то колхозного инвентаря, и немного консервных банок. Конечно, постепенно здесь все засыпает песком, идет естественное наслаивание, но тут играет роль и человеческий фактор, когда дом, улица и даже помойка поддерживаются в аккуратном и чистом состоянии.

Вообще интересно само отношение к мусору у местных жителей. Поморы всегда разбирали мусор, и это не было новомодным веянием. То, что можно было сжечь, всегда сжигалось, различные пищевые отходы отправлялись животным. У поморок и сейчас в домах не одно ведро под отходы стоит, хотя и животных-то почти нет. Зато есть небольшой табун диких лошадей — штук семь кобыл и один жеребец, — и все население деревни подкармливает их, хотя с ними и не общается, не гладит, не приручает, а старается просто сосуществовать рядом. Конечно, лошади приучены к человеку и зимуют рядом с людьми, но они всё же дикие и как бы сами по себе.

Происхождение этих лошадей давно стало мифом, да еще и с различными вариантами. Суть в том, что у кого-то что-то не получилось и якутские лошади остались бродить по Терскому берегу. Я была в Якутии в командировке и, зная, что такое якутский климат и природные условия, понимаю —





тамошние лошади здесь как на курорте. Они очень быстро адаптировались к местным условиям. Даже ту редкую траву, которую жители косят вокруг своих участков и огородов, они собирают в небольшие стожки, которые потом ставят зимой этим лошадям в определенном месте. Туда же они приносят все пищевые отходы, которые лошади могут съесть.

Когда мы были в селе, у одной кобылы родился жеребеночек, и его, новорожденного, погналы собаки. Поднялся шум, и поморские женщины отбили у собак жеребенка, несмотря на то что сами боятся этих лошадей и нас сто раз предупреждали, чтобы мы к ним близко не подходили, мол, кусаются. Когда поморки вернули жеребенка в стадо, мы наблюдали с большого расстояния, как мама приняла его, умыла, как он сделал первый глоток молока. Все остальные лошади в это время кружили вокруг этой пары, как бы охраняя. Ровно через сутки маленькая лошадка уже бежала рядом с мамой, как ни в чем не бывало.

Среди моих знакомых женщин в деревне одна была после инсульта. Она, конечно, старалась все делать самостоятельно и сама за собой ухаживала, но тем не менее все ее подружки по очереди приходили к ней в гости и приносили еду. Кто супчик принесет, кто что-то печеное, и это несмотря на то, что женщина и сама могла себе приготовить. После болезни она плохо говорила, но зато петь у нее получалось хорошо. Они вместе с ней пели песни, и ей это доставляло большое удовольствие. Так что поморки друг друга в беде не бросали и помогали, чем могли.



За все время пребывания в Чаваньге я не видела ни одной женщины в грязном фартуке. Для поморки фартук — особая гордость. «А она у нас состоятельная. Ты знаешь, сколько у нее фартуков?» — сказала мне однажды Мария, чем облегчила мне дальнейший выбор подарка для нее самой.

На местных женщин всегда было приятно смотреть, и в работе поморки тоже были хороши. Как-то я была в рыбном цеху, где две женщины солили семгу. Они ловко с ней управлялись, мыли ее, пере-



сыпали солью и тут же укладывали в огромные бочки. Вообще все поморки работают сноровисто, все они в прошлом «сидели на тонях». Здесь слово «сидеть» ничего общего с нашим представлением о сидении не имеет. То есть они там работали, обрабатывали выловленную рыбу, кормили рыбаков, а некоторые еще, если находились рядом с домом, успевали сбегать что-то приготовить и за детьми присмотреть. Одним словом, народ этот очень работающий.

Все мои знакомые пожилые женщины великолепно справлялись с лодками, гребли, умели ловить рыбу. Я поинтересовалась у одной из них: «Что, и сейчас сами рыбу ловите?» — «Нет, уже не ловлю, — ответила она, — Мне уж семьдесят шесть, теперь дети ловят». Зато она могла запросто поднять молочный бидон на 36 литров, полный воды.

\*\*\*

Конечно, все поморы собирают ягоды и грибы. За деревней находится морошковое поле, растянувшееся почти до горизонта, так что морошки хватает всем, собирают ее много и хранят всю зиму. Заготавливают в основном без сахара, в собственном соку. Еще собирают чернику, воронику, бруснику



и клюкву. Сейчас все в основном пьют чай, а раньше пили только ягодный отвар, который назывался кёж.

Так случилось, что грибами меня здесь ни разу не угощали. Мне это показалось странным, потому что наше городское население очень активно использует грибные запасы в своем рационе. Я позвонила друзьям в Чаваньгу и спросила: «Ребята, а где же грибы? Вы что же, совсем их не едите?» На что мне ответили: «Грибы мы едим. Но в последнее время их только морозим, а потом зимой готовим разные блюда: жарим с картошкой или варим грибной суп». Не буду приводить здесь рецепты этих блюд, так как они везде похожи. А способ хранения грибов в морозильнике поморы переняли у городского населения.

Грибные места на Терском берегу отличаются друг от друга. Например, в Чаваньге из солонушек есть только волнушки. Они там особенно красивы — ярко-розовые с четкими кругами. И кстати, на Терском берегу они больше горчат, чем в северных районах Кольского полуострова. Если я свои волнушки вымачиваю максимум сутки, то волнушки, собранные на Терском берегу, надо вымачивать не меньше трех. Солят поморы волнушки, обильно пересыпая солью, ничего больше не добавляя.

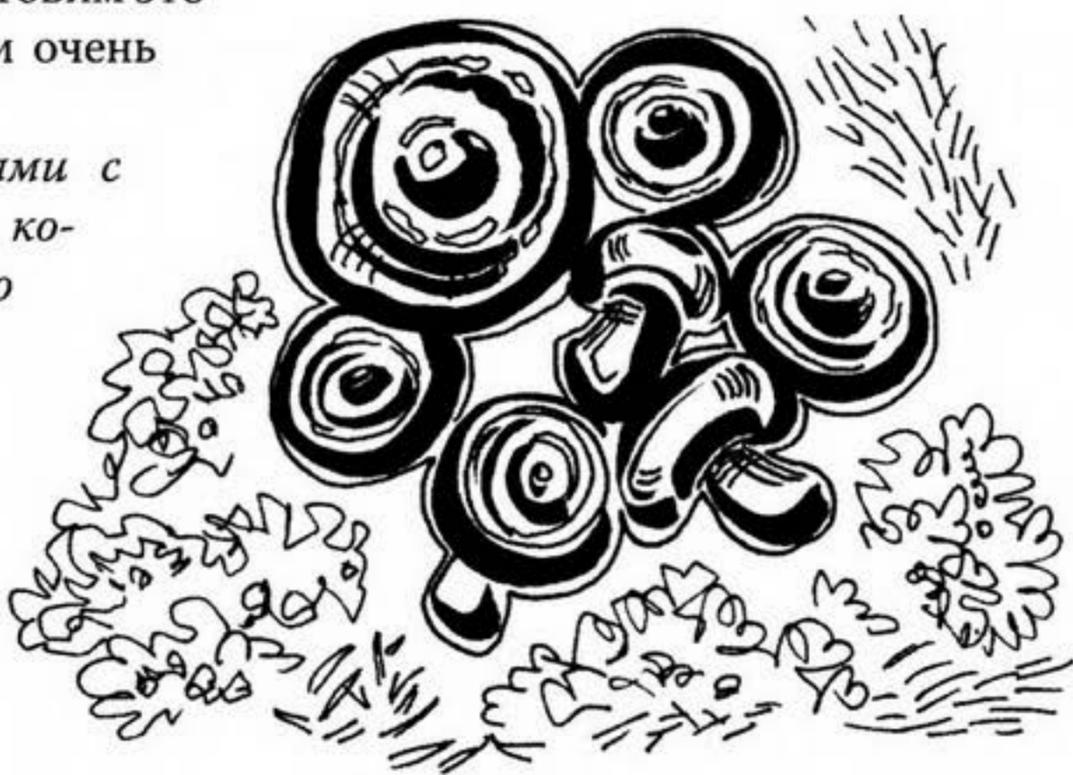
В поморье традиционно делают **грибную икру**, рецепт вполне современный:

*Отварные грибы пропускают через мясорубку, жарят мелко нарезанный лук, добавляют молотые грибы, солят и перчат, добавляют немного чеснока, а иногда и пару помидоров на одну сковородку, тоже мелко нарезанные.*

А вот из соленых грибов они делают «**грибы под шубой**». Это точно так же, как селедка, только вместо рыбы — соленые грибы. Мы теперь готовим это блюдо как оригинальный и очень вкусный овощной салат.

*Все укладывается слоями с добавлением небольшого количества растительного масла и только сверху этого блюда — майонез.*

Мясо в рационе поморов тоже присутствует. Есть записки председателя Чаваньгского совхоза, где он с болью пишет о



колхозной жизни. В свое время здесь держали коров, свиней, в какой-то период даже овец, но, к сожалению, это все оказалось невостребованным. Совхоз производил, а вывезти продукцию не могли, так как ни дорог, ни транспорта не было. А вообще свинину здесь не любят и дома свиней не держат. Основное мясо — оленина. В Чаваньге я ела суп с олениной — с небольшим количеством мяса, нарезанного порционно на кусочки. Так что оленина есть практически в каждом доме.

Во время моих командировок на всю деревню оставалась одна-единственная коровенка, так что местного молока у людей не было. А раньше оно всегда было в почете у поморов. Каши они варили на воде, молоком прихлебывали. А сейчас готовят каши так, как мне не нравится. В Поморье я ела два сорта каши: гречневую и пшенную. Варили их на сухом молоке или на сгущенном, получалось слишком сладко. На то время в Чаваньге оставался один магазинчик, куда завозили хлеб, молоко, другие продукты; завозили немного, так как население небольшое, но от самолета до самолета что-то можно было купить.

## Мое открытие Кузоmeni

Мое знакомство с Терским берегом не ограничивалось только Чаваньгой. Работа в Музее-Архиве истории изучения и освоения Европейского Севера, конечно, предполагала и другие исследования. Это были экспедиции вместе с археологами и географами по различным местам Кольского полуострова. Исследуя берег Варзуги, мы нашли кусочек керамики, который показался интересным. Раскопки в месте находки позволили отыскать целую керамическую мастерскую средневековья!

Было это в конце 70-х годов. В то время село Кузомень выглядело довольно пустынно. Тогда Ботанический сад проводил первые опыты по восстановлению растительности на песчаных землях, и Кузомень стала для меня большим открытием — необыкновенное место, где пески постоянно наступают на лес и засыпают сосны под самые кроны. Поразительное зрелище! Мы провели съемки местности и отправили пленку проявлять в Москву. В ателье при возврате пленок спросили: «Это в какой стране снято? На Кубе?» На пленках были цветущие сосны, кроны которых лежали на желтых песках. Оказывается, подобное можно увидеть на нашем Кольском полуострове...

В селе Кузомень в основном жили пенсионерки, на лето к которым приезжали внуки. Мы наблюдали, как 22 июня — в день начала войны — несколько пожилых женщин пришли к памятнику погибшим воинам. Памятник они



сделали сами и каждый год приносили к нему цветы в память о своих отцах, мужьях и братьях, погибших в разных местах нашей страны. Это было так же значимо, как и у любого вечного огня.

С собой в экспедицию я взяла щенка — лайку, имя которому здесь было «городская собака». Первый раз увидев овец, мой «диванный» охотник разразился неугомонным лаем. Уговорить замолчать его не удалось. Тогда хозяйка этих овец обратилась к круторогому барану: «Бяш, а Бяш? Поддай ему, только не сильно». Бяша в точность исполнил просьбу хозяйки. Больше моя собака овец не облаивала. Я тогда удивилась: «Говорят, тупой, как баран. А вот он, оказывается, какой!» На что мне хозяйка барана ответила: «А ты посиди с ним всю зиму один на один и поразговаривай, так он не только понимать будет, еще и отвечать тебе начнет».

Сейчас это, конечно, совсем другое место — ожившее, с новыми домами, но электричества там до сих пор нет и хорошей дороги — тоже из-за постоянно наступающих песков. Уже в 1990-е мы застряли в них и, не дождавшись подмоги, пешком с грузом добирались в село.

## Новое в жизни поморья

Огородничество в поморье удивительное! Основным удобрением служат водоросли и в последнее время — конский навоз. Скот не держат, так как основная часть населения переезжает на зиму в города. Зелень выращивают всякую, она остается зеленой и сочной даже в октябре, вплоть до первого снега. На зиму ее раньше не сохраняли, все-таки зелень для поморья новая культура. Еще выращивают крупный картофель, вкуснейшую морковь, отличную свеклу, в общем, обеспечивают себя овощами на всю зиму. Современные поморки имеют и теплицы, в которых растут огурцы, редис, салат, зеленый лук.

Поморы также выращивали репу, которая давала обильный урожай, и капусту. Капуста росла просто кустом с большими листьями, даже не заворачивалась в вилки.

Повсеместно распространенный сегодня на Севере картофель впервые посадили в Архангельской губернии в конце XVIII века. Он дал обильный урожай, но есть его не хотели. Сегодня это основная овощная культура на столе северян. Выращивание же его на Кольском полуострове началось только в советское время благодаря работам Полярной станции растениеводства. Так что старинные поморские щи готовились из репы, капустного листа, часто на рыбном бульоне.





Занимались люди и охотой, так что дичь на столах поморов присутствовала. Как-то раз мои друзья из Чаваньги к Новому году передали мне огромного глухаря. Хорошо, что тогда сотовая связь уже дошла и до деревни, потому что мне пришлось звонить друзьям и спрашивать: «Прислать-то вы прислали, а как вообще это готовить?» На что они мне ответили: «А что рассказывать? Загляни в Интернет!».

Поморье, конечно, меняется — из места, в котором только трудились, оно стало превращаться в место летнего отдыха и туризма. Раньше жители Мурманской области и даже коренные поморы старались отдохнуть на южном море или где-то в средней полосе. Наступало лето, отпуск — и все неслись в сторону юга. В момент перестройки оказалось, что «в сторону юга» — это довольно дорого. Сейчас же я во многих селах вижу людей уже не северного происхождения. Строятся новые коттеджи на берегу Белого моря, на природе и чистом воздухе организуют детские лагеря для столичных детей.

Как-то я летела в село Чаваньга в очередную командировку и в аэропорту поселка городского типа Умба, пока ждали самолет, разговорилась с одним из пассажиров, который резко отличался от других. Подъехал он на новенькой иномарке с зарубежными номерами. Баулы, сумки — все говорило о достатке. Октябрь к туризму не располагал, а незнакомец оказался родом из Прибалтики и летел в деревню Чапома к своим хорошим знакомым. «Каждый год хотя бы на неделю выбираюсь в эти края, — рассказывал он, —



глотнуть свежего воздуха и побыть среди здешних людей, душой отдохнуть. Никакие Канары и Гавайи этого заменить не могут. Они для престижа, а здесь — для себя».

Так что Терский берег оживает в каком-то новом статусе, это место сейчас стало очень популярным. Удивительные по красоте и величию ландшафты, уникальные природно-климатические условия, уютные пейзажи и море привлекают туристов. Сейчас тут проходят праздники, фестивали, очень популярна рыбалка. Пару лет назад я наблюдала на берегу скопление автомобилей из разных регионов, в том числе и с зарубежными номерами. Оказалось, в то время был очень хороший ход горбуши и все эти люди приехали половить рыбу. Что уж говорить о ловле известной на весь мир семги?

В Умбе проводят областные соревнования по спортивному рыболовству, также там проходит Поморская гребная регата — один из ярких летних праздников на берегу Белого моря. В деревне Кузрека, которая раньше была живой, а теперь осталась лишь как дачная, местные жители придумали для себя замечательный летний праздник Поморской козули, на который приезжают много гостей, в том числе и из скандинавских стран-соседей, и не только. Так что Поморье не умирает ни в коем случае, а просто живет другой, новой и интересной жизнью.



# ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ XX ВЕКА

В начале XX века появились условия для активного заселения нашего края. Связано это было со строительством железной дороги, которая соединила Петроград с новым городом Романов-на-Мурмане, заложенным на восточном берегу Кольского залива в 1916 году. Мурманская железная дорога стала главным предприятием области, она приняла на себя все проблемы края, связанные с переселением, а в дальнейшем — и с промышленным освоением региона.

Дорога проводила важную политику по привлечению в край переселенцев, а также работу по земельному устройству железнодорожников. Одной из главных проблем того времени была организация снабжения населения продуктами питания.

Первые переселенцы получили земельные наделы, на которых должны были выращивать все необходимое для своего пропитания. Предполагалось, что переселенцы будут заниматься приусадебным огородничеством, так как оно предоставляло продукты, предохраняющие от цинги. В публикациях того времени рассказывали об опыте Канады по привлечению населения: «В Канаде много плодородных степей, и там железные дороги ведут колонизацию с целью развития сельского хозяйства, подбирая даже соответственно этому контингент засельщиков».

Проблемы переселенцев регулярно освещались в региональных изданиях. Вопросам правильного питания гражданского населения края и транс-



портников придавали исключительное значение. По мнению специалистов, снабжение полноценным питанием должно было помочь пережить условия сурового климата и недостаток в комфортабельном жилье — в представлениях того времени.

Был такой очень важный, но смешной факт. По железной дороге возили две мужские особи — бычка и козла. Они должны были обеспечить процесс, позволяющий иметь переселенцам в полном объеме молоко. Содержать животных-производителей в каждом хозяйстве было сложно из-за недостатка кормов.

В то время считалось, что полноценное питание должно компенсировать невзгоды суровой работы на Севере, содействовать отвлечению от алкоголя и, наконец, служить основой для нормального физического развития подрастающего поколения. В журналах 30-х годов писали, что население терпит большой недостаток в таких основных продуктах, как жиры, свежее мясо и особенно овощи и фрукты, то есть именно в тех пищевых средствах, которые доставляют организму жизненно необходимые питательные факторы — витамины.

Среди первых переселенцев были распространены желудочно-кишечные заболевания, цинга, различные авитаминозы, туберкулез. Коренные жители и старожильческое население края цингой и авитаминозами в пределах Мурманской области практически не болело, так как нехватку овощей и фруктов им компенсировали грибы и ягоды, которых было великое множество и которые позволяли разнообразить северные кулинарные традиции.

Однако в течение XX века отношение к природным ресурсам Мурманской области, таким как мясо, рыба, дикоросы, претерпело огромные изменения. К этому времени Хибинская опытная станция уже получила прекрасные результаты, используя в своих опытах семена из Канады и Аляски.

Наиболее активное заселение Кольского Севера разноэтническими группами началось с индустриализации региона в 1930-е годы. Процесс этот был сложным. Население формировалось из числа спецпереселенцев и добровольных мигрантов. Конечно, стоит упомянуть, что в нашем регионе было большое количество лагерей и людей в них тоже надо было кормить. И об этом написаны довольно хорошие книги.

Формирование региональных пищевых традиций на Кольском Севере показывает определяющую роль природной среды в адаптации культуры питания различных народов, проживающих в Заполярье. Ученые-этнографы отмечали, что «Совместимость региональных и этнических кухонь России — одна из компонент ее национального, общегосударственного единства» (Арутюнов, 2001).



Как показала мировая практика, застолья в любом уголке мира были процессом становления настоящей дружбы и взаимопонимания. И на Кольском Севере уже в XX веке это явление подружило большую часть народов, приехавших сюда из различных уголков СССР. Удивительно, что на Кольском Севере никогда не возникало слово «диаспора». В обыденной жизни автору этого произведения первый раз удалось столкнуться с этим понятием благодаря гостье русского происхождения из Америки. Рассказывая о своих успехах, она отметила, что больше не живет в латиноамериканской диаспоре. На мой вопрос, где же она теперь живет, последовал ответ — среди бухарских евреев...

На общий доброжелательный фон человеческого общения, бесспорно, повлияли льготы для переселенцев Севера. Северяне были лучше материально обеспечены, чем остальное население страны. Они могли позволить себе кооперативные квартиры, автомобили, а длинные оплачиваемые отпуска звали в путешествия. И при строгой прописке они не теряли своих квартир в других местах СССР. Все это определяло какой-то элемент свободы.

А в общем, люди, поселившись на Севере, становились более раскрепощенными, в свободное от работы время они воплощали детские мечты. Я помню потрясающие любительские спектакли, музыкальные коллективы, оркестры, хоры, рисовальные кружки. Зимой казалось, что все население выехало за город на лыжах — горных и беговых. Осенью все отправлялись в лес на сборы ягод и грибов. А какие возможности были для охоты и рыбалок! В отпусках всем были доступны курорты, санатории, в столицах хватало времени и средств для посещения музеев, выставок, театров. Материально был доступен и зарубежный туризм.

Но особой популярностью среди северян пользовались путешествия на своих автомобилях. Раньше не было скоростных дорог, и путешествия с севера на юг по извилистым разномастным дорогам пользовались особой любовью. Быть северянином в советское время было почетно. Я спросила у ветеранов северного братства, что же было определяющим в этом социуме? Первое, что они сказали — взаимовыручка и абсолютная надежность. Даже в том случае, если встречались северяне, которые раньше никогда друг друга не видели.

## Новое в культуре питания

Пищевые традиции Кольского Севера приобрели необыкновенное разнообразие. К концу XX века на территории области проживали люди многих национальностей. Это было удивительное время, когда братство народов



стало почти реальностью. И каждый из приехавших на Кольский Север внес в пищевое разнообразие элемент национальной культуры. Так что Кольское застолье — это одно из богатейших культурных единений проживающих здесь народов.

Как и по всей стране, XX век здесь тоже был временем тотального продуктового дефицита, правда, со своими особенностями. Была в изобилии рыба, и при желании можно было купить оленину. Обстоятельства вынудили преодолеть пищевой консерватизм, и многонациональная кухня стала базироваться на доступных в регионе пищевых продуктах: оленине, дичи и разнообразных рыбных ресурсах.

...Приехав на Кольский полуостров лет 50 назад, я как-то сразу попала на семейный праздник коллег моего мужа. Праздничный стол меня удивил. Угощали роскошными, пышными котлетами из оленины, печенными в духовке. Подавали лобио, то есть фасоль, приготовленную близко к грузинскому варианту, и пироги с палтусом. Вместо лимонадов на столе был брусничный морс. Я увидела сочетание блюд из разных пищевых традиций, но приготовленных на местном сырье. Народу было много, и все оставались довольны этим почти экзотическим угощением.

Особой новой традицией на Кольском Севере стало приглашение на этнические застолья. К одним ходили на татарские треугольники, к другим — на грузинское сациви, к третьим — на украинские вареники. Были особенности и русской кухни — ходили в гости на вологодскую, владимирскую, воронежскую и так далее. Пришлось неожиданно для себя осознать, что русская кухня значительно различается в зависимости от географического местоположения.

Другой особой чертой этой традиции было то, что можно назвать большим «кулинарным университетом». Все друг у друга учились, записывали бесконечные кулинарные рецепты. А дефицит продуктов способствовал более быстрой адаптации исходных рецептов к местным пищевым ресурсам. Процесс был длительным, но продуктивным. Так что кольское застолье — это особый вид сформированной в XX веке «арктической кухни».

## Продукты Севера в литературе

В Музее-Архиве истории изучения и освоения Европейского Севера ЦГП КНЦ РАН экспонируется меню «Обед в честь членов первой русской экспедиции к Северному полюсу ст. лейтенанта Г. Я. Седова, устраиваемый



Комитетом содействия экспедиции и лицами, сочувствующими ей, в г. Архангельске в Торгово-Промышленном собрании, 7 августа 1912 г.». В нем — два рыбных блюда: «Борщок с дьяблями» и «Лабардан».

В «Ревизоре» Н. В. Гоголя есть такой диалог:

Хлестаков. Как называлась эта рыба?

Земляника. Лабардан-с.

Хлестаков. Очень вкусная.

Когда в школьные годы мы изучали «Ревизора», вряд ли кто-нибудь задумывался, что за необычная рыба лабардан была подана Хлестакову. Наверняка и сегодня мало кто это знает. Но если заглянем в толковый словарь русского языка В. И. Даля, то увидим, что таинственный лабардан — не что иное, как хорошо известная всем жителям Севера треска, которая с давних пор является одним из традиционных объектов промысла в морях Атлантического и Тихого океанов в Северном полушарии.

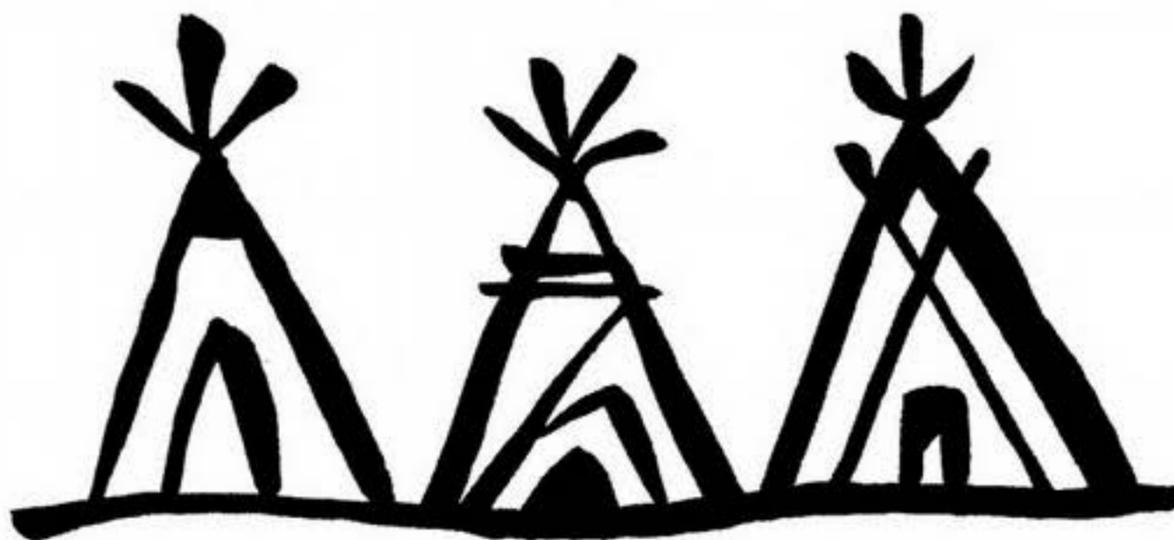
В Интернете можно найти очень интересные сведения про лабардан. Лабарданом назывался особый способ приготовления трески: рыбу солили в бочке, при этом удаляя голову и хребет, затем она проходила сушку и пресс, после чего попадала снова в бочку ровно нарезанными кусками. Впоследствии лабарданом стали называть не только треску, приготовленную таким способом, но и другую рыбу, например в исторических источниках часто можно встретить словосочетание «семга, приготовленная по-лабардански». В ресторанной кухне XIX века слово «лабардан» было определением всех блюд, приготовленных из трески.

Стоит отметить, что В. И. Даль в своем словаре дает толкование слову «лабардан» как просто иностранному для обозначения трески. В современном мире слово «лабардан» встречается редко, но все же оно сохраняет свое первостепенное значение. Лабарданом теперь называют тушки трески, засоленные в крепком растворе в бочке.

Со вторым блюдом из исторического меню — «борщок с дьяблями» — была целая история. Этого словосочетания не оказалось ни в словарях, ни в доступной нам литературе. Знакомые поморы такого блюда не помнили. Помог заинтересованный посетитель музея, который в Российской национальной библиотеке Санкт-Петербурга нашел книгу о поморах XVIII века. «Борщок с дьяблями» оказался супом из «морской нечисти», то есть кальмаров, осьминогов, гребешков, мидий, креветок и так далее. Так что «дьябли» — от слова «дьябло», то есть дьявол. В сегодняшней кухне это блюдо возродилось. Адаптированное к нашему региону, оно выглядит так:



*Покупаете в магазине морепродукты «морской коктейль», как правило, китайского происхождения. Добавляете к нему тушку кальмара, 100 граммов очищенных креветок, столько же гребешков, 200 граммов филе трески без шкуры. Треску и кальмаров нарезаете кусочками. Все это опускаете в небольшое количество кипящей воды и варите 2—3 минуты. На сковороде пассеруете на оливковом масле одну красную луковицу со сладким перцем и помидором, которые режете тонкой соломкой. Все это складываете в кастрюлю с «дьяблями», туда же добавляете 250 грамм сливок и варите до готовности минуты три.*



# СЕЗОННОЕ ПИРШЕСТВО ИЗ ДИКОРОСОВ И ЮЖНЫХ ДАРОВ, ИЛИ «ОВОЩИ — ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО»

Сегодня это покажется почти неправдоподобным, но овощи и фрукты в нашем Заполярье были сезонными и в недостаточном количестве. Основной овощной рацион состоял из корнеплодов, которые долго хранились — квашеных, соленых и маринованных. За сезонными овощами и фруктами выстраивались огромные очереди, ведь в конце 1960-х, когда я только приехала на Кольский Север, в бытовой культуре дачного движения еще не было. Индивидуальное выращивание овощей было принято только на приусадебных участках в сельской местности. Были, правда, сельскохозяйственные активы у промышленных предприятий области, например комбинату «Апатит» принадлежал совхоз «Индустрия» с большими картофельными полями, на которых росла водянистая и скоропортящаяся картошка.

Осенью в продаже появлялись разные овощи: помидоры, перцы, баклажаны, чуть позже — капуста для засолки. Однако для северных народов это было экзотикой. Вспоминается история из 1970-х годов, когда пожилой отец моей подруги привез из Мурманска несколько красных помидоров и был этим очень доволен. В этой семье помидоры видели в первый раз — разочарование вкусом было неподдельное. И Арвид страшно расстраивался: «Привез для детей что-то красивое, красное, сладкое, а оно оказалось таким, что проглотить невозможно!» Надо добавить, что и некоторые переселенцы смотрели с удивлением на отдельную «экзотику», например баклажаны. Они впервые попробовали эти овощи только в Заполярье.



Практически все население занималось заготовками на зиму всевозможных солений и маринадов. В сезон старались законсервировать овощи и фрукты. Все эти соленья были изысками по рецептам из разных мест — молдавские, карельские, грузинские и русские.

Появились особые формы «доснабжения» своих семей необходимой овощной продукцией. Населению в Заполярье приходилось проявлять чудеса организации и предпринимательства. Личного транспорта тогда было мало. Помню, как мы отъезжали от родительского дома, а соседи заключали пари: тронется наша «единичка» или нет, так она была нагружена фруктами, овощами и домашней консервацией. Тронулась и проехала свои 2000 километров.

Более распространенным способом было использование железной дороги и контейнеров. В места, где можно было вырастить, собрать и сделать заготовки, шли железнодорожные контейнеры с пустыми банками и какой-то бытовой техникой, мебелью, которые на Севере проще было купить. А обратно контейнер заполнялся соленьями, вареньями, овощами и так далее. Чаще всего такие контейнеры собирались вскладчину, потому что всегда находились знакомые, происходившие из тех же мест. А почта была загружена зелеными помидорами, фруктами. Почтовые отделения порой благоухали ароматами богатого сада.

## Сбор дикоросов

В образе жизни приехавших в эти места появилась особая традиция — использование северных природных ресурсов. Практически все население увлеклось с огромной пользой для себя и своего рационального питания сбором дикоросов. Все пошли в лес собирать грибы, ягоды и даже лекарственные лишайники и мхи. Для многих это стало особым открытием. Все учились друг у друга всевозможным способам заготовок на зиму, и, конечно, на первом месте были грибы. Такого разнообразия, как в средней полосе, не наблюдалось, зато грибы были в огромном количестве, их хватало всем. Подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, белые, волнушки, свинушки, грузди... Нигде нет таких плотных и красивых сыроежек, как здесь! Считается особым шиком первую грибную жареху приготовить из одних сыроежек. Жареха получается белой, хрустящей, красиво зарумяненной.

Сбор дикоросов был особой формой единения людей. В леса ездили коллективами. На предприятиях выделялись автобусы и грузовики для перевозки людей. Особым шиком было попасть на острова огромного озера





Имандра — такой транспорт был у геологов и военных. Счастливицы имели собственные лодки-казанки с моторами. Обязательно приглашали друзей, соседей.

Особняком стоят ягодные богатства этого края, к которым мы еще не раз вернемся в других главах. Но «царица» здешних мест — морошка. Затем следуют брусника, клюква, черника, голубика, вороника. Все это витамины, а отсутствие в культуре питания приезжего населения местных ягод порождает массу недугов, от которых сложно избавиться с помощью нашей, далеко не идеальной медицины. Посмотрим, как к этому «дару природы», в большом изобилии произрастающему на нашей территории, относились в далеком и ближайшем прошлом.

Как показывают анализ старинных источников и культура потребления этого природного ресурса коренным населением, есть ягоды нужно ежедневно. Народная медицина задолго до появления новомодных лекарств из черники советовала в сезон съесть по ведру на брата!

Моя апатитская подруга Галина детство провела в небольшом поселке на Умбозере. Я люблю бывать с ней в лесу: никакой спешки, всем довольна, лес дал то, что мог. Уходя, всегда благодарит за дары. Именно она научила меня собирать воронику. Дочкам — студенткам московского университета — она регулярно отправляла вороничный сок, «чтобы они не простужались». Как ни странно, но когда российский человек, независимо от его корней, появляется на Кольском Севере, в нем либо просыпается голос предков-«собирателей», либо он страдает от недостатка предложений в торговых сетях...



В последние лет 20 воронику активно собирают и переселенцы. Делают из нее сок и, конечно, вино. Рецепт вина стандартный, как для любой ягоды. Правда, воронику сложно заставить бродить, и для этого процесса необходима голубика. Очень вкусным получается вороничное вино, если в нем треть голубичного сока. Сахар добавляют во все ягодные вина. Закваска, природные дрожжи — голубика или забродившая малина. А в Норвегии и Финляндии вино из вороники продают в магазинах и сувенирных лавках.

Северные ягоды обладают особыми свойствами. Многие из них практически не портятся и сохраняются в первозданном виде. И есть у нас великое множество рецептов, как хранить северные дары и как готовить из них замечательные десерты.

Коренное население раньше заготавливало впрок только морошку и воронику. А в книге Шеффера «Лаппония» дан интересный рецепт сохранения морошки западными лопарями (саамами): «Приправы, которые за неимением яблок, орехов и т. п. они готовят из всевозможных ягод, делаются следующим образом. Морошку, например, известную у шведов под названием *Hiortron* или норвежской тутовой ягоды, лопари варят совсем без воды, в собственном соку, прибавляя немного соли, и затем зарывают ее в землю». А другой автор сообщает: когда созреет морошка ее собирают и варят совсем без воды в собственном соку на медленном огне до тех пор, пока она не размягчится. Тогда к ней прибавляют немного соли, приготовленную таким образом ягоду кладут в берестовый сосуд, плотно запаковывают его и зарывают в землю. Осенью или зимой, по мере надобности, выкапывают сделанные летом запасы и находят ягоду такую свежую и спелую, как будто она только что была собрана.

В России с доисторических времен в ходу моченая брусника. Хранилась она в бочках, без сахара, залитая водой. Помните, у Александра Сергеевича в «Евгении Онегине», иронично: «Как бы брусничная вода нам не наделала вреда»?

Рецептов для брусники множество. Она практически не портится, в ней много бензойной кислоты. Так что здесь могут быть различные кулинарные фантазии. Брусника часто подается к мясным блюдам как дополнение. Готовят ее особым способом, в результате она получается пропаренной, теряет некую резкость. В литровые банки кладется брусника и присыпается сахаром в зависимости от желания. Хотите послаще — добавьте побольше сахара. Но в действительности достаточно только столовой ложки. Духовка должна быть нагрета не больше чем на 100 градусов. Ягода оседает, ее добавляют, чтобы банки были полными.



*Варенье из брусники варят не более пяти минут, на небольшом огне и под крышкой. А дополнением к ягоде могут быть любые фрукты — яблоки, груши и даже персики.*

Ватрушки с северными ягодами — привычный стандарт. Попробуйте приготовить жареные пирожки с ягодами! Лучшее тесто для них — «простое», дрожжевое — раньше продавалось в хлебных магазинах по всей Мурманской области. Огонь должен быть средним, чтобы пирожки успели прожариться, а сок не вытек. А еще вареники с брусникой или черникой — не хуже чем с вишней. Эти блюда можно готовить и зимой из замороженных ягод. Единственная ягода, которую я не пробовала заморозить, — голубика.

Сохранить голубику в сыром виде практически невозможно. Варенье из нее получается с пикантной горчинкой, а самое вкусное — наливка и настойка. Приготовить **классическую наливку** в наших северных условиях сложно. Голубика созревает в августе, солнца уже мало, а в квартирах еще «по-летнему» прохладно. Поэтому рецепт смешанный, с использованием и водки, и сахара.

*Заполните трехлитровую банку ягодами, засыпьте 300 граммами сахара и поставьте в теплое место. Ягода даст сок и начнет бродить. Когда ягоды поднимутся (примерно через две недели), слейте сок и разбавьте хорошей водкой в пропорции один к одному. Разлейте по бутылкам и дайте настояться месяца два. За это время запах и привкус водки полностью исчезнут. Градусов в напитокке будет около 20.*

Назовите этот напиток, как вам больше нравится. Например, Заполярный ликер или Арктический, что на данный момент актуально.

***Настойка** — это еще проще. Заполните тару ягодой, насыпьте сахар — в этом случае хватит и 200 граммов. Залейте все водкой и отправьте в темное место на 2—3 месяца. Этот напиток получается крепче.*

Тот же процесс можно повторить с черникой, смородиной, клубникой.

Современные рецепты заготовки морошки впрок.

***Варенье.** И все-таки самое вкусное варенье готовят из морошки саамы. Чувствуют они свои ягоды! Берут самые крупные и спелые, на один килограмм ягод — 800 граммов сахара. Ягоды на ночь засыпают песком без добавления воды. Морошка дает сок, и сахар растворяется. Кипятят не более пяти минут под крышкой. Варенье готово (рецепт записан в 2008 году в Териберке).*

***Заливка.** Банку заполняют спелой морошкой по «плечики». Доверху досыпают сахарным песком и заливают кипяченой водой под самую крышку.*



*А вот саамский рецепт на современный лад. Ягодой заполняют банку, давая ей осесть естественным способом. Оставшееся пространство в 2—3 сантиметра плотно утрамбовывают сахарным песком.*

***Желе.** Спелую морошку протрите через дуршлаг, чтобы убрать косточки. Сахар — от 800 граммов до 1 кг на один килограмм полученной массы. Нагревайте на небольшом огне до полного растворения сахара. Разложите в стерильную тару.*

Очень хорошо морошка хранится в морозильнике, особенно полуспелая. Вообще для ее хранения нужны прохладные места. Эта ягода достойна заботы!

Особенным целебным свойством обладают чашелистики морошки — очень эффективное средство при бронхитах. Все современные средства в виде сиропов не имеют и половины их свойств. В народной медицине советуют их заваривать и пить, но более эффективным является настойка на водке.

***Настой** делается крепким. Бутылку заполняют чашелистиками, заливают качественной водкой и настаивают не менее трех недель. Просто выпить это невозможно — надо добавлять в горячий чай по 1—2 столовых ложки. Пить стаканов пять в сутки.*

## **Процесс заготовок для долгой зимы как один из элементов единения человеческого общества**

Соленые и маринованные грибы — прекрасная закуска и к повседневному, и к праздничному столу. Существует много рецептов засолки грибов. Первой моей учительницей в этом деле стала бабушка одной из моих знакомых, которая привезла соленые грибы со Псковщины. Я эту кастрюльку грибов помню до сих пор, это были соленые трубчатые грибы — подосиновики, белые, и мне, как почетной гостье, на тарелку был положен большой белый гриб. Цельный — шляпка вместе с ножкой — и очень плотный. Мне сказали: «Ты режь его, он как сало, вкусный». И на самом деле оказалось безумно вкусно!

***Трубчатые грибы** солят горячим способом. Отваривают их в подсоленной воде, горячими укладывают в подготовленную посуду слоями, которые пересыпают солью. Примерно на килограмм отварных грибов — две столовых ложки соли. По вкусу добавляют лавровый лист, зонтики укропа, лист хрена, перец горошком, чеснок. Сверху кладут гнет, чтобы полученный рассол покрывал грибы. Тару с грибами держат в холодном месте.*





Таким способом грибы солились примерно неделю, к этому времени появлялась и молодая картошка. Вареная молодая картошка с этими грибами — замечательное осеннее пиршество.

Из трубчатых грибов самым вкусным будут толстые ножки подосиновиков. Они сохраняют упругость, хрустят на зубах. В засолке становятся светлыми. Ножки просто скоблятся от верхнего слоя; если не уверены в чистоте, их можно разрезать пополам. А шляпки готовят отдельно: кладут в супы, маринуют, сушат. Очень красивы в засолке моховики. Когда их варят, они чернеют и имеют непривлекательный вид, просоленные — желтенькие и очень эффектные. В засол идут некрупные экземпляры, у которых еще есть ножки.

Моя вологодская приятельница рассказала, что у них тоже солят трубчатые грибы. Но все-таки главным соленным грибом у них считается рыжик. Она всегда привозила из Вологды эти грибы со своим особым ароматом и угощала всех знакомых. Интересно, что, несмотря на обилие грибов на Кольском Севере, все тащили из своих мест особые грибные деликатесы.

Солонушек собирают на Севере много, к ним относятся грузди, волнушки, серушки, горькушки. Приняты два разных способа засолки этих грибов. Общее то, что все грибы предварительно вымачивают. Те, кто верит в свои вымоченные грибы, — засаливают, те, кто не очень уверен, их еще дополнительно отваривают, а потом только солят. Во втором случае у грибов даже аромата не остается. В основном **солонушки** солят так:

*Вымочить грибы двое-трое суток, раза два за это время меняя воду. Потом сложить в банку, пересыпая каждый слой солью по вкусу, добавить листья черной смородины, лавровый лист, сверху положить гнет — и в прохладное место. Готовы грибы будут дней через 40.*



По традиции поверхность засоленных грибов прикрывалась чистой тряпочкой из натурального хлопка или льна. За грибами надо было ухаживать, тряпочку периодически чисто выполаскивать, чтобы не заводилась плесень. В современной жизни, когда грибов мы делаем меньше, тара изменилась.

*Солим мы теперь грибы в банках, небольшими порциями, я, например, просто в литровых. Теперь в качестве гнета беру толстые стебли укропа или хрена и делаю из них распорки. А вместо тряпочки грибы накрываю двойным слоем листьев хрена или листьями белокочанной капусты. Главное, чтобы верх был рассол. Закрывается это все простыми пластиковыми крышками. Рассол, правда, имеет тенденцию испаряться, поэтому периодически надо подливать подсоленную кипяченую холодную воду.*

Грибы я научилась солить только здесь, на Кольском Севере. Мои учителя, из Псковской губернии родом, вначале грибы ставили на закваску — дня на три в теплое место, примерно как огурцы. Этот способ прижился в моей семье — грибы получаются немного острее.

У нас на Кольском полуострове грибы солят по-разному, например совсем без специй, круто пересыпают солью, а когда подают к столу, могут вымочить и добавить по вкусу лук, чеснок, укроп, сельдерей, заправить сметаной или маслом. Такие грибы лучше хранятся. А другой способ — в процессе засолки добавить специи. Я кладу соль, укроп и чеснок при засолке груздей и волнушек.

Очень люблю **соленые горькушки**. Это тоже гриб из семейства груздевых, очень симпатичный и почти всегда чистенький. Солить их меня научили в Ленинграде. В основном для засола собираю маленькие грибочки.

*Горькушки отвариваю, причем в двух водах. Первый раз варю минут десять с момента закипания, затем воду сливаю. Второй раз кипячу минут пятнадцать. Когда солю горькушки, кладу чеснок и сельдерей, сверху на грибы — листья хрена.*



*Чтобы грибы дали сок, делаю гнет из толстых стеблей укропа, закрываю просто пластмассовыми крышками. А некоторые хозяйки или хозяева кладут в грибы листья черной смородины, лавровый лист и черный перец. Специи — дело вкусовых предпочтений.*

Соленые грибы хороши и просто сами по себе. А можно из них приготовить какое-нибудь самостоятельное блюдо. Например, как у поморов, удивительный салат: грибы под шубой. Еще соленые грибы добавляют в пироги, например с картофелем, или в те же вареники. Из соленых грибов также делают икру.

А есть совсем крестьянский способ засола грибов. Это когда солят всё вместе — солонушки, трубчатые грибы. Этот микс отличается своеобразным приятным вкусом, но в этом случае солонушки заранее отваривают. В качестве специй идут укроп, чеснок, листья смородины и хрена.

Особым спросом на праздничных столах пользуются **маринованные грибы**. И здесь все особенно стараются. В маринад идут самые красивые, самые маленькие, самые отборные грибочки. В идеале маринованные грибы солят по сортам. Есть несколько хитростей, как получить красивые маринованные грибы. *Одна из них: чтобы подосиновики были светлыми, их отваривают с небольшим количеством лимонной кислоты. Так же можно отварить и маслята. А белые грибы без всякой хитрости получаются светлыми, с коричневыми или желтыми шляпками.*

Вкус грибов во многом зависит от маринада. Маринад — фантазия любой хозяйки; важно, какие она добавит специи: черный перец, душистый перец, гвоздику, лавровый лист, соль. Раньше в маринад никогда не клали сахар, а в последнее время добавляют, и грибы приобретают более пикантный вкус. Уксус в маринад тоже льется по вкусу: одни любят поострее, а я добавляю минимум, чтобы только сохранить продукт.

Есть разные способы сохранения маринованных грибов. Самый простой — простерилизовать и закатать. А можно просто прокипятить неароматные растительные масла, залить сверху без стерилизации и закатывания и закрыть; в этом случае банки держать надо в холодильнике.

Один из уникальнейших способов сохранения грибов — **сушка**. Сушеные грибы хранятся до двух лет. Когда грибов много, сушат, как правило, средние по величине грибы с плотными шапками. Способы разные, в наше время самым удачным была сушка над электрическими или газовыми плитами в специальных сушилках, их продавали в магазинах. Особым ухищрением было высушить грибы в духовках. Поздние осенние грибы сушили на батареях, подвешивая их на ниточках между секциями. Зимой из них можно было приготовить массу интересных блюд!



И вот такое природопользование было и коллективным, и индивидуальным, и, судя по организации, являлось важным элементом нашей заполярной бытовой культуры.

## Капуста — исконно русская еда

Одним из самых распространенных овощей в России была и остается капуста. Квасили ее в больших количествах. Иногда этот процесс был коллективным: собиралось несколько семей, покупали, например, сто килограммов капусты, и начиналось всеобщее таинство. Капусту рубили, квасили и растаскивали по гаражам.

Гаражи в небольших городах области были не только местом для автомобилей, но и особым хранилищем для овощей. В них были подвалы. Если гараж отапливался, то в подвале температура была около четырех градусов, тут делали стеллажи, короба для картофеля. Если гараж не отапливался, то все равно обустроивали особое место, которое утепляли — иногда хватало одной лампочки накаливания, — чтобы создать приемлемую температуру. И конечно, в гаражи ставили печурки. Сейчас это самый распространенный способ поддержать нужную температуру в подвале, потому что централизованное паровое отопление нынче очень дорого и пенсионерам не по карману.

Когда наступал период засола, в города приходили машины, полные сортов капусты, пригодных для засола. А раньше капусту для личного потребления жители Колы, например, выращивали сами. Очень интересное описание есть у Н. Я. Озерецковского, мне кажется, это интересно и сегодня: «В Коле нет никакого хлебопашества: не сеют там ни озимого, ни ярового хлеба, которого, во-первых и сеять негде, потому что вся страна наполнена каменистыми горами, болотами, озерами и лесами; во-вторых, суровый и непостоянный тамошний климат к произращению хлеба совсем неспособен, ибо хотя летом близ трех месяцев солнце там нисколько не закатывается, так что в то время беспрерывно бывает день, выключая, что солнечный жар в ночную пору весьма слабо действует; при всем том посеянный хлеб вырасти и порядочно созреть не успевает, потому что весной снег сходит очень поздно, а под осень весьма рано настают морозы, которые хлеб побивают; что неоднократно испытано над ячменем, который из любопытства в малых количествах сеяли в огородах и выросший собирали почти с пустыми колосьями.

Напротив огородные овощи, самые обыкновенные, родятся изрядно, а особенно капуста и репа; последнюю сеют позади города на вышесказанной площади. На нее всегда бывает урожай, и случаются репы весом до десяти



фунтов. С нею ездят иногда коляне на лодках в Дацкия приморския селения (нынешняя Норвегия) и там ее продают. Капуста родится также хорошо; но то примечания достойно, что никогда в вилки не завивается, как бы долго осенью на грядках ни стояла и какие бы морозы ее ни корчили, ни сжимали; вместо того листья ее поднимаются вверх, всегда расходятся в стороны и бывают широки и длинны. В таком виде снятую с гряд капусту коляне сечками не рубят, как обыкновенно во всей России то делается; а целыми листьями варят ее в воде и потом укладывают в кадки, подливая самую тою водой, в которой варили, но несколько просоленную. Когда же надобно варить, то ее рубят, и кольские щи отменно бывают вкусны».

Сейчас таких сортов практически нет, есть один, который долго хранится, но плохо поддается процессу заквашивания. Из современной капусты соления получаются менее вкусными. Давать рецепт капусты на 100 килограммов смешно, но некоторыми рецептами можно поделиться и сегодня. Один из **рецептов засола капусты — с морковкой**. *Если положить морковки побольше, капуста получается поострее. Соли немного, практически каждый слой присыпается как на салат. Современную капусту не надо мять, чтобы дала сок, наоборот, ее аккуратненько, не потревожив, утрамбовывают в тару под гнет. На сутки оставить в тепле. На второй день убираете гнет и длинной ложкой делаете дыры, для того чтобы вышел газ. Сутки газ выпускается, потом капусту опять под гнет и уже в прохладное место. Для хранения можно разложить по небольшим баночкам, держать их либо в холодильнике, либо в подполе в гараже, если он отапливается.*

Была в моде **имеретинская капуста**. Готовили ее по-разному, вот один из рецептов. *Капуста нарезалась некрупными дольками, в нее клали красную тертую свеклу, чеснок зубчиками, острый перец по вкусу и листья сельдерея, как правило, к этому времени уже сухие. Все это заливалось горячей водой с солью, и помещалось под гнет. Такая капуста готова примерно через неделю. С ней проще, рассол всегда можно попробовать и добавить, чего не хватило.*

Одна из моих приятельниц старалась купить маленькие кочанчики капусты, разрешила их на четыре части, складывала в пятилитровые банки, а вместо сельдерея добавляла петрушку. Не совсем по-имеретински, но тоже вкусно.

Бытовал вариант «**красной капусты**» — брали белокочанную, шинковали, но вместо морковки клали свеклу. Этот вариант салата получался очень вкусным. Долго не хранился, потому что сразу съедали.

Еще из свежей капусты, по крайней мере в нашем городе, бытовал особый рецепт — готовили капусту по-китайски. Кстати, многие пользовались



печатными вариантами рецептов, например из отрывных календарей, но почему-то по этим рецептам получалось не так вкусно. А тот рецепт, которым пользовались мы, был действительно привезен из Китая, но скорее всего адаптирован под наши вкусы.

*На один вилок капусты — примерно две большие луковицы, штук пять средних морковок и один стручок острого перца. Капуста нарезалась некрупными квадратиками, лук полукольцами, морковка кружочками. Все это пассеровалось в большом количестве растительного масла, примерно полстакана. В горячее масло мелко нарезался перец, и горячую смесь выливали на капусту. Добавляли десятипроцентный уксус по вкусу и соль. Накрывали сверху тарелкой, клали какой-нибудь гнет. Когда все это остывало, капуста немного оседала, и тогда ее раскладывали в банки. Такой салат был готов на следующий день, а в холодильнике стоял до месяца.*

Еще одному необыкновенному салату из капусты научили нас выходцы из Молдавии. Осенью овощей было много, поэтому можно было комбинировать разные сочетания.

*Для приготовления капусты по-молдавски покупали некрупные болгарские перцы, очищали от семечек, на одну минуту опускали в кипящую подсоленную воду. Когда перец остывал, его наполняли белокочанной капустой, шинкованной с морковкой, солили. Складывали в тару и ставили под гнет. А потом на праздничном столе лежали аккуратненькие, вкусные, фаршированные перчики, «привет из солнечной Молдавии».*

**Закуской из квашеных отварных баклажанов и моркови** меня впервые в Заполярье угостили в семье из Украины, но немецкого происхождения. Рецепт оказался несложным: *отварить баклажаны, разрезать пополам не до конца, в середину вложить тертую сырую морковь, мелко нарезанную петрушку и чесночок, посолить и все это сбрызнуть десятипроцентным столовым уксусом. Сложить плотно в стеклянную банку и поставить под гнет. При подаче на стол баклажаны нарезают и поливают подсолнечным маслом.*

**Закуска из сладкого болгарского перца** существует в двух вариантах. *Крупные перцы целиком запечь в духовке. Не остужая, сложить в кастрюлю и закрыть крышкой (или в полиэтиленовый пакет). Когда остынет до состояния, чтобы можно было взять в руки, снять тоненькую пленку — она будет легко отделяться. Складывать в стерилизованные банки, пересыпать солью с чесноком и сбрызгивать десятипроцентным столовым уксусом, немного. Сверху налить прокипяченное растительное масло, закрыть крышкой и хранить в холодильнике (не стерилизовать). Остается во вкусном, съедобном состоянии 2—3 месяца, почти свежим.*



**Сладкий перец зогошары от Татьяны (Крым):**

6 кг перца

1 л воды

1 ст. подсолнечного масла

1 ст. меда (сахара)

4 ст. л. соли

1,5 ст. 9% уксуса

Специи — по желанию и вкусу.

*Перец нашинковать лапшой, маринад вскипятить, опустить в него перец — он по мере бланшировки осядет, кипятить 2—3 минуты, перенести в банки. Стерилизовать 10—20 минут, закатать!*

**Морковка по-корейски** имеет множество вариантов. Этот рецепт — из немецкой семьи, переехавшей на Кольский Север из Киргизии (максимально сохраняем авторское содержание).

*Морковку берут обязательно сладкую, натирают на специальных терках, соломкой. Натертую морковь слегка давят с солью, она дает сок. Подсолнечное масло накаливают вместе с луковицей и кусочком черного хлеба. Когда луковица станет коричневой, хлеб и лук удаляют. Масло для этого салата берут нерафинированное. Морковь выкладывают так, чтобы в центре было углубление, в которое кладут молотый острый перец, сколько нравится, чеснок, лучше мелко порубленный, молотый кориандр, наливают уксус и на все это заливают горячим растительным маслом, так чтобы чеснок с перцем как бы закипели, остальное масло выливают на морковь. Потом все тщательно перемешивают и укладывают в стеклянную тару, дают постоять, чтобы все это пропиталось.*

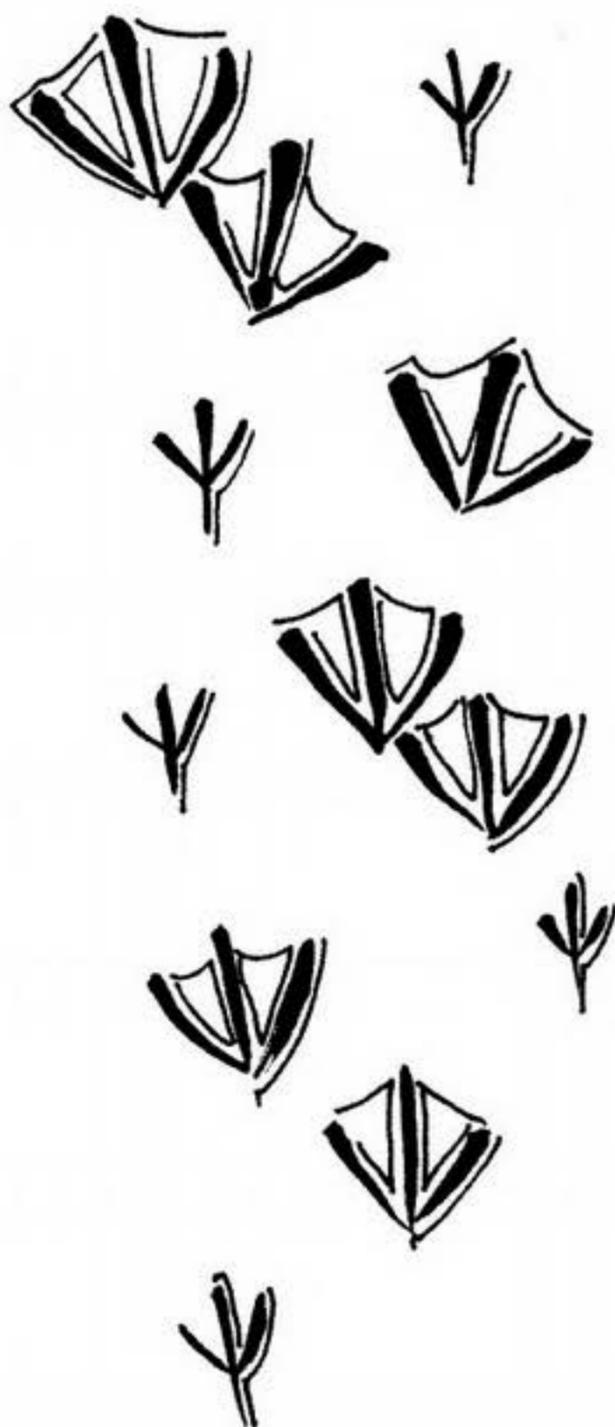
Точно так же готовят и **китайскую (маргеланскую) зелено-белую редьку** — это очень вкусно, может быть, даже вкуснее моркови, но не очень привычно. В эти салаты из моркови или редьки добавляют тонко наструганное сырое мясо, говядину, курятину, сырую рыбу или отварную требуху. Конечно, эти салаты имеют какие-то названия, и каждый из них по-своему необыкновенно вкусный.

\*\*\*

Всего, что появлялось на нашем застолье в XX веке, не перечислить, кулинарным фантазиям не было границ. А вообще весь наш XX век показывал, что застолье требовало определенных творческих усилий. И как автор я



должна сказать, что особого времени на всевозможные заготовки у меня не было, зато был вполне оборудованный гараж с хорошей температурой для хранения. И я с удовольствием перенимала крестьянское отношение к заготовкам, когда ничего не консервируется, а все соленья и варенья просто хранятся при определенной температуре. По гаражу очень легко можно было определить гражданское состояние хозяина. Если гараж забит заготовками, значит, «бедолага» женат. А если закусить в гараже нечем, то холост.



# КОЛЬСКОЕ СЕРЕБРО

Рыба, как мы говорили ранее, конечно, основной пищевой ресурс северян. И коренное население, и старожильческое русское знало про рыбу всё. Они добывали ее в озерах и реках и, конечно же, в Белом и Баренцевом морях.

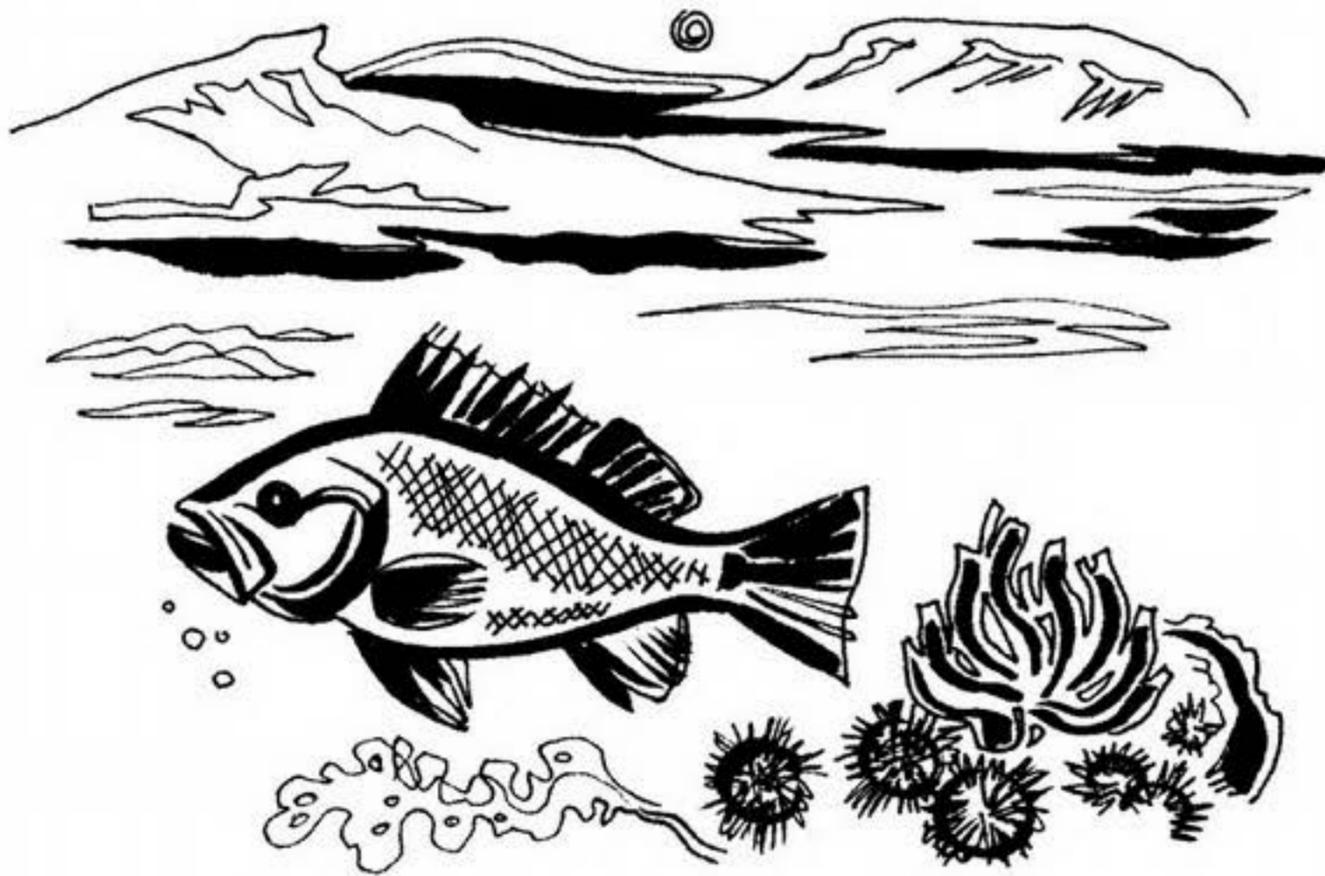
Были свои народные, особые законы природопользования, которые регулировали эти процессы. Так называемый «знающий» человек давал команду к массовому лову. Важно было сохранить возобновляемые ресурсы, чтобы их хватило и на следующие годы.

Рыба как пищевой продукт была не только сиюминутного использования, но и заготавливалась впрок. Мы никогда не анализируем тот факт, что все мы немного сыроеды — с удовольствием едим соленую и вяленую рыбу, при этом забывая, что все, не прошедшее термическую обработку, — сырое. В главах о традициях коренного населения и поморов это уже частично описано. А сейчас — более обширная информация.

## Разные способы засолки рыбы

В XX веке пищевая промышленность Мурманской области снабжала население морской рыбой. Солили всякую. Морская соленая рыба стояла в магазинах бочками: палтус, треска, зубатка. Это дело, конечно, вкуса, но, на мой взгляд, блюда, приготовленные из соленой и предварительно вымоченной рыбы, намного вкуснее, чем из рыбы замороженной. Один из моих зна-





комых поморского происхождения рассказывал, что его мама до сих пор, покупая свежую треску, засаливает ее, доводит до определенной кондиции и только после этого готовит любимые блюда. По крайней мере, это точно относится к треске. Соленую треску вымачивали, а когда нужно было готовить быстро, то обходились и без этого: рыбу заливали водой, доводили до кипения, воду сливали, опять заливали холодной водой и уже отваривали. Получалась замечательная отварная треска. Точно так же готовили и палтус. Соленый палтус и зубатку клали в пироги.

Моя знакомая, родом из карело-финской семьи, рассказывала, что у них рыбу солили двумя способами. Первый — это **сухой посол**. *Сига* или любую другую крупную рыбу как следует мыли, разрезали и вынимали внутренности, а также позвоночную кость. Вычищенную и подсушенную чистой тряпочкой рыбу плашмя укладывали на чистую натуральную ткань и натирали изнутри смесью крупной соли и сахарного песка из расчета на 2 кг рыбы 5—6 столовых ложек крупной соли и 1—2 столовые ложки сахарного песка. Затем рыбу складывали и в кожу тоже втирали соль с сахарным песком. Подготовленную таким образом рыбу плотно заворачивали в тряпку и помещали в полиэтиленовый мешок. Несколько часов держали в теплом месте, чтобы соль равномерно впиталась в тушку. После этого убирали в холодильник. Рыба готова к употреблению дня через три.

Таким же способом она и сейчас солит рыбу, в том числе и семгу. Я тоже солю семгу этим способом. Но когда мне посчастливится и в руки попадает



дикая семга с побережья Белого моря, то я часто ее солю без всякого сахара, так как от него она становится чересчур нежной. Однажды я переложила сахара, так моя рыба потеряла цвет и стала почти белой.

А вот рецепты сухого засола разной рыбы, которым пользуется Юрий, бывший работник рыболовецкого траулера, а по первой профессии волжский речник:

**Селедка.** Берем соль как можно более крупную (исключаем «Экстру» и тем более йодированную), на каждую рыбку нам понадобится 2 столовые ложки соли и 1 чайная ложка сахара, можно взять перец горошком и лавровый лист. Засыпаем в жабры, не жалея, и щедро натираем рыбу с двух сторон. Складываем плотно в емкость, через сутки каждую рыбку переворачиваем на другой бок. Через двое-трое суток — готово (зависит от размера рыбы).

**Сиг.** Перед засолкой ошкерить, то есть вспороть, удалить внутренности и жабры, в остальном солить, как и селедку. Время засолки короткое — двое суток максимум.

**Горбуша.** Солим по тому же принципу, как и сига, только если рыба крупная, больше килограмма, нужно сделать проколы вдоль позвоночника. Готова будет через трое суток. Сига и горбушу после засола можно промыть, протереть и оставить на пару суток вялиться подвешенной на воздухе — это провесная рыба.

Когда-то в начале девяностых прошлого столетия я принимала участие в совместной российско-финской экспедиции. Финский профессор оказался большим специалистом по рыбалкам. Очень его интересовали браконьерские способы лова! Информанты у нас были по всей области, и они были так доброжелательны и любопытны, что с удовольствием выложили ему все тайны. Особенно его впечатлила снасть из пивной металлической банки. Оказалось, что это очень удобный и компактный спиннинг, чтобы ловить из-за кустов.

В свою очередь профессор поделился тем, как он разделывает и солит рыбу. Любая рыба, вне зависимости от сорта, величины и качества, разде-



ывалась на филе. Разрезали ее со спины острым ножом, практически одним движением. Филе снималось с хребта и реберных костей, все внутренности оставались нетронутыми.

**Засол семги от финского профессора (все лицензии на вылов рыбы были официально приобретены).** Семга, которую мы поймали, была крупной и довольно долго находилась в реке и потеряла серебристый окрас. Интересно, что в засол он выбрал не самую жирную часть, а, наоборот, от хвоста. Филе было посолено без сахара, но со свежим укропом, благо в поселках полуострова эта культура широко представлена. Было положено все в полиэтиленовый пакет без всяких тряпочек, плотно закрыто и сразу же помещено в холодильник. В течение дня несколько раз пакет переворачивался. Рыбу мы ели уже на следующий день.

Есть еще способы засолки красной рыбы (форель, семга, кумжа) с **сухими специями.** Делаем филе, берем соль и сахар — последнего не более одной части. Посыпаем рыбу смесью, которая состоит из сухих ягод можжевельника, ароматного перца и гвоздики, соли с сахаром. Получается необыкновенный, терпкий вкус рыбы. Готова на третьи сутки.

Надо пояснить: в пряной скумбрии, селедке или другой морской рыбе нам привычнее в маринаде зерна кориандра. Это тоже вкусно, но совсем по-другому. Должна сказать, что мои приятели саамы, коми-ижемцы, поморы меня критикуют за рыбу, посоленную с приправами. В настоящей арктической кухне приправы не в почете.

Второй способ — **мокрый засол.** Подготовленную рыбу укладывают в посуду рядами и заливают крепким рассолом так, чтобы она была полностью им покрыта. Количество соли можно определить при помощи яйца. Если сырое яйцо держится на поверхности воды, то соли достаточно. Воду для рассола взять кипяченую. Некрупная рыба готова уже через сутки, а крупную, предназначенную для длительного хранения, надо подержать в рассоле дней пять.

Еще аборигены Севера часто солили ряпушку. Рыбу потрошили, тщательно мыли и давали стечь воде. В эмалированную кастрюлю на дно насыпали немного соли и плотно укладывали ряпушку вверх брюшками, пересыпая каждый слой солью. Сверху тоже обильно посыпали солью и клали гнет. Посуда с засоленной рыбой должна стоять на холоде. Соли не нужно жалеть, иначе ряпушка быстро протухнет. Но перед употреблением ее нужно 3—4 часа вымочить в холодной воде, периодически ее меняя.

Конечно, классикой для нашего региона является **беломорская селедка.** К осени она нагуливает жир и становится очень вкусной. Солят ее просто — в таре пересыпают рыбу солью, кладут под гнет, выдерживают





*буквально несколько дней. Рыба за это время просаливается. Главное, чтобы у хребта не было крови.*

Интересно, что беломорскую селедку поморов учил солить фон Пошман, который приезжал в начале XIX века с ревизией здешних мест. Антон фон Пошман был статским советником, членом «обществ Императорского и Лифляндского вольных экономических и филантропического 1802 г.». Очень сетовал, что поморы недостаточно хорошо солят рыбу, и учил их «голландскому» способу засолки сельди. Рыба должна быть потрошеной, внутри ее подсаливают мелкой солью, затем складывают в бочки, пересыпая более крупной солью. Но «голландский» способ не прижился, мы до сих пор солим беломорку с кишками.

Я сама никогда не солила рыбу с душиком. И как-то даже не решалась попробовать. Но однажды в одном ненецком доме меня угощали крупной, соленой корюшкой. Она была жирной, упругой, необыкновенно вкусной! Моя коллега посмотрела на меня с удивлением и спросила: ты же не любишь рыбу с душиком? Оказалось, что рыба с душиком — это очень вкусно. Я долго приставала к своим поморским приятелям с вопросом, как правильно готовить такую рыбу. Но когда для вас что-то является само собой разумеющимся, то трудно выделить детали. Оказалось, что, посолив рыбу, надо просто несколько дней продержать ее в тепле.



**Существует много способов быстрого засола рыбы.** Очищенную свежую селедку без костей и шкуры нарезаем порционными кусочками. На дно емкости (банки) кладем круглый кусочек лимона, сырые тонко нарезанные морковь и лук. Плотно укладываем кусочки селедки, каждый слой подсаливаем. Накрываем в обратном порядке — лук, морковь, лимон. Закрываем крышкой и ставим в холодильник на 2—3 дня. Так же можно приготовить скумбрию, палтус, семгу и даже треску.

Есть и такой способ **засолки трески.** Филе мороженой трески без шкуры стругаем длинными, но тонкими кусочками. Укладываем в баночку, пересыпаем луком, солью и черным молотым перцем. Сбрызгиваем небольшим количеством столового уксуса, а сверху заливаем небольшим количеством растительного масла. Очень вкусно с отварным картофелем.

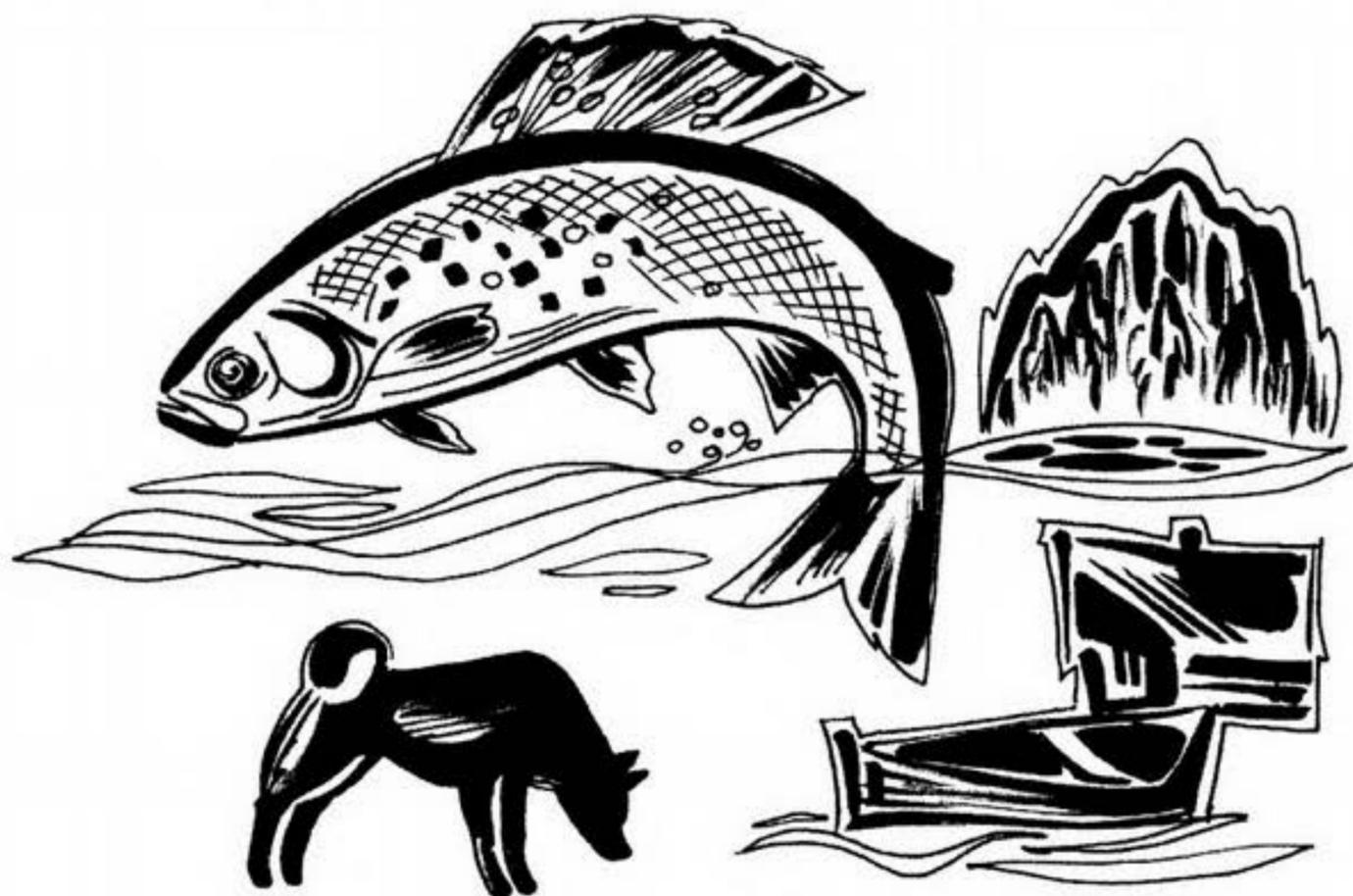
\*\*\*

Большим подспорьем рыба была и для сельской местности. Ее солили, вялили, жарили. Соленую рыбу вымачивали, отваривали и ели с картошкой, пекли пироги, на праздничный стол готовили салаты. Ну и конечно же, варили из нее уху. Я должна сказать, что люди из разных мест уху готовят по-разному.

Как-то я общалась с членами смешанной карельско-финской семьи, приехавшими сюда из поселка Зашеек. Вот что рассказывала Татьяна об ухе:

*У меня самый простой рецепт ухи. Раньше так моя мама готовила. Кипит вода, в эту воду бросаю вначале картошку, потому что она подольше варится. После того как вода с картошкой закипела, бросаю луковицу. Последней идет рыба — использовали совершенно разную. Есть сиг — значит, из сига варили, есть кумжа — значит, из кумжи, окунь — значит, из окуня. Вот не помню, чтобы из щуки варили... Обязательно выбирали в уху внутренности: жир с кишок, печенку из крупной рыбы, сердечко, молоки, а остального ничего не брали. Смешанную уху не варили, так как у каждой рыбы свой вкус. Окуня еще и не чистили, варили прямо с чешуей. Мелкую рыбу клали целиком. Резали только крупную, которая в кастрюлю не помещалась. А вообще — крупную рыбу в основном солили. Те же хариусы, крупные сиги, кумжа и паляя (красная рыба) чаще на засолку шли. Икру чаще солили, а в уху клали окуневую, она маленькая. В конце варки добавляли специи: лавровый лист и перец. Рыбу вытаскивали на тарелочку, присаливали. Потом разливали уху и ели горячей.*





Еще всегда варили уху на рыбалке. Могли еще и водки добавить в нее — некоторым не нравится привкус рыбьего жира, а водка его нейтрализует. Крупную рыбу жарили, оставляя на уху плавники, хвосты и головы.

*А еще варят уху из сушика — сушеной рыбы. В холодную воду кладут сушеную рыбу, лучше на ночь, затем в эту воду добавляют пару столовых ложек перловой крупы и варят вместе с рыбой, в конце кладут несколько штук мелко нарезанного картофеля и луковицу, а также лаврушку и перец. Не солят, соли было достаточно в рыбе.*

Уха с молоком — старинное карельское блюдо, а также финское, вологодское и архангельское. Приведу рецепты уже в современном исполнении. *В небольшом количестве воды варится мелко нарезанный картофель до полуготовности. Затем наливается молоко до нужного объема, кладется соль, лавровый лист, перец горошком и любая рыба, вкуснее всего варить из дикой семги. Варится минут 20, и молочная уха готова.*

В музее крестьянского быта в Финляндии для гостей международного симпозиума готовили однажды уху из семги. Она, правда, оказалась на сливках. Особенностью ее было то, что на стол ее подавали без костей и без соли, с большим количеством свежего укропа. Желавшие соль добавляли, но далеко не все.

Как-то мы были на рыбалке на озере, и с нами был гость из Норвегии, родом из русских, точнее сказать, из православных саамов. Звали его Борис,



с ударением на первый слог, а фамилия у него была Иванович. Наш улов состоял из щуки и окуней, мы на костре сварили уху. Так ведь еле-еле спасли этого зарубежного саама, потому что, как оказалось, он не умел есть уху, где рыба с костями! Так что вроде бы и одно блюдо, но везде разные способы приготовления, и мы с удовольствием едим уху и с костями, а кто-то даже и с головами.

Дивную уху мне удалось попробовать в конце 1970-х во время полевого симпозиума геологов. Была экскурсия на остров Кильдин. Гидрографическое судно ВМФ несколько дней стояло на рейде в проливе между островом и берегом. Команда, не занятая на вахте, дергала треску. Огромные крючья-тройники без всякой наживки на длинных веревках опускали с борта, резко поддевали, и удильщики вытаскивали одну-две рыбины. За час наложили огромный котел. Варили уху так: в кипящую воду положили небольшое количество картофеля, несколько целых луковиц, лавровый лист, черный перец горошком. Когда картошка была готова, опустили треску, нарезанную крупными кусками. Уха закипела, сняли пену и вытащили вареный лук, затем добавили мелко накрошенную тресковую печень. Когда это все было готово, добавили тонко нарезанный сырой репчатый лук. Это называлось



*уха по-флотски.* В дальнейшем я убедилась, что те жители, которые территориально тяготеют к Баренцеву морю, уху варят именно так.

А моя приятельница из Выборга с финскими корнями привезла **рецепт рыбного супа.**

*Варят бульон из хвоста и головы, которые потом убирают. На этом бульоне варят перловку, добавляют картофель, заправляют большим количеством жареного лука и моркови, кладут небольшое количество рыбы.*

Точно так же варили этот суп и переселенцы из Питера, тогда Ленинграда. А вот другой вариант супа я попробовала в Северной Финляндии в небольшом кафе — из рыбы с перловкой, но без картофеля. Правда, он у них густой — почти однородная масса из крупы и рыбы, разбитая блендером, с добавлением сливок.

Когда я попадала на застолье к переселенцам из Ленинграда, то у них на столе всегда была **рыба под маринадом.** Это блюдо я очень хорошо помню по студенческой столовой, оно и там было довольно вкусным, а на Кольском полуострове считалось изысканным. В Ленинграде этот деликатес готовили из миног. Но миноги в наших краях редкость, поэтому часто делают это блюдо из разной мелкой рыбы — мойвы, корюшки, ряпушки.

*Рыбу жарят и заливают горячим маринадом. Маринад готовят так: пассеруют небольшое количество репчатого лука, кружочками нарезанную морковь, все это заливают водой и доводят до кипения, добавляют по вкусу соль и специи — душистый перец, гвоздику, лавровый лист и уксус. Готова рыба будет через пару дней, в холодильнике ее можно держать до двух недель.* Такое блюдо готовят во многих регионах России, в том числе, например, в Ярославле. Правда, там — из крупной благородной рыбы. Маринованную рыбу они называли «мокрой», и у них даже бытовало такое мнение: «Если нет “мокрой рыбы” на праздничном столе — бедно угощали».

В нашей компании был молодой человек, который не так давно переехал на Кольский Север с острова Сахалин. Он привез оттуда блюдо незамысловатое и по-своему вкусное и научил нас его готовить. *Филе трески нарезается кусочками, добавляется репчатый лук и мелко нарезанный картофель. Все это одновременно жарится на растительном масле до готовности картофеля.* С тех пор мы так и называем это блюдо — **треска по-сахалински.**

Еще мы очень вкусно готовили **зубатку.** Старались купить пеструю. Мы и просто ее жарили, и пироги из нее пекли. Готовили и такое блюдо: в глубокую сковороду клали зубатку, нарезанную кусочками, картофель, лук, перец



*и все это заливали сметаной, смешанной с водой. Тушили до готовности. Получалась вкусная рыбная похлебка.*

Очень вкусен **жареный палтус**. Но так как это очень жирная рыба, то часто мы его запекали в духовке с небольшим количеством воды и специй. Он готовился быстро, это было очень праздничное блюдо! С палтусом пекли вкуснейшие пироги.

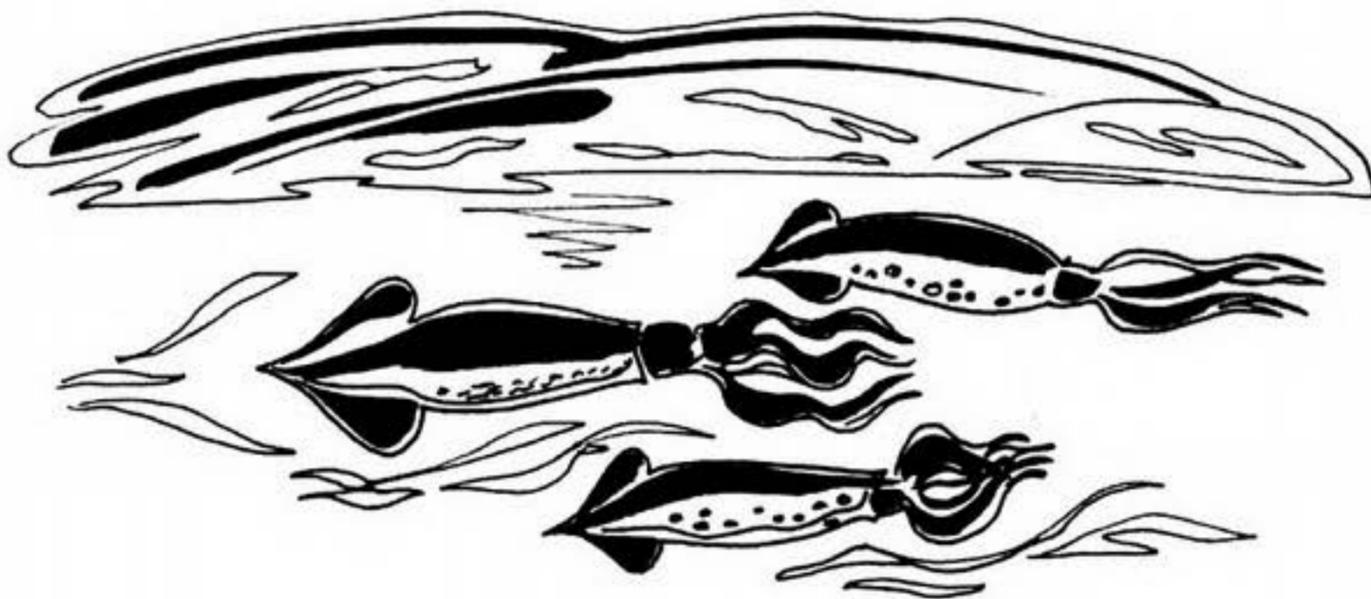
Как-то зимой мой знакомый наловил **налимов**. У налима печень такая же жирная и нежная, как у трески, и мы решили что-нибудь приготовить. Из книги Гиляровского «Москва и москвичи» взяли рецепт и сделали настоящие многослойные расстегаи, где были рыба, рис, лук, и все это сверху венчала налимья печень — вкуснотища необыкновенная!

Запекали мы в духовке и **красного окуня** в сметане с луком и тертой морковью. Старались брать такую форму или сковороду, чтобы все ингредиенты были уложены плотно. На гарнир подавали рис или картофель.

Как-то я разговаривала со своей приятельницей родом из Краснодара. Мы с ней говорили о кухне, и она заметила: «Так скучаю по южному варианту скумбрии!» Я попросила у нее рецепт.

**Южный вариант скумбрии:** *почищенная рыба, нарезанная на куски. Сверху кладется много лука, много томатной пасты или помидоров (с томатной пастой мне показалось вкуснее). Посолили, поперчили, закрыли крышкой и долго-долго томили на небольшом огне. Очень вкусное блюдо, которое мы стали величать «скумбрия по-краснодарски».*

Другая моя знакомая, приехавшая из Херсона, очень вкусно готовила **кальмаров в томате**. Она тушила лук с помидорами, солила, перчила, а потом туда опускала нарезанных кальмаров. Держала под крышкой всего минуту, так как кальмары готовятся моментально — они получались мягкими и вкусными.



Еще одно необычное для наших мест рыбное блюдо, которое встречается на праздничном столе северян, — **сациви из рыбы**. Его привезли на Север этнические грузины. В наших условиях его лучше всего готовить из крупной камбалы или пестрой зубатки. Рыбу нарезаем на куски, обваливаем в муке и зажариваем до золотистой корочки. Складываем в глубокую посуду, например в салатник. Отдельно готовим соус. Берем 200 граммов очищенных грецких орехов, пучок зелени кинзы (кориандра) — если вам совсем не нравится эта приправа, можете вместо нее взять столовую ложку смеси карри, — три дольки чеснока и острый перец по вкусу. Все это измельчаем на мясорубке. В полученную массу отжимаем сок половины лимона, соль и постепенно добавляем горячую воду, тщательно размешивая. Воды — 0,5 литра или чуть больше. Пробуем, хватает ли соли, остроты и кислоты, затем заливаем полученным соусом рыбу. Когда блюдо остыло — можно подавать на стол.

Частым гостем на столах жителей Мурманской области было национальное финское блюдо — **рыбная запеканка**. Его готовили во множестве вариантов, приведу пример классических.

В глубокую сковородку или противень на дно кладем немного сливочного масла. Затем слоями укладываем рыбное филе, тонко нарезанный картофель кружочками и репчатый лук. Слоев может быть несколько, но сверху всегда картофель. Послойно подсаливаем и кладем те специи, которые больше нравятся. Все это заливаем болтушкой из молока, муки и яиц. Доводим до кипения, а затем ставим в духовку и запекаем до образования золотистой корочки.

Второй вариант более древний — **рыбно-мясной**. Укладываем в несколько слоев картофель и рыбное филе, перемешанное с очень тонко нарезанной свиной, подливаем воду и ставим в духовку. Когда картофель почти готов, заливаем болтушкой из яиц и молока и запекаем до образования золотистой корочки.

Сочетание рыбы с мясом характерно для всех северных территорий России, но, похоже, сохранилось только в финской кухне да у нас на Кольском, например, котлеты из трески мы тоже со свиным салом готовим.

Ну и самый современный вариант такой запеканки: *рыбное филе, картофель, нарезанный кружочками, и репчатый лук укладываем слоями. Подливаем немного воды и ставим в духовку. Когда картофель готов, заливаем сливками с тертым сыром и запекаем до корочки.*

В заливках есть варианты: можно смешать сметану с сыром или взять майонез, но в этих случаях картофель должен быть полностью готовым, иначе от кислых наполнителей он останется твердым.



Рыбу мы и просто жарили. Здесь есть свои секреты и особенности. *Чтобы жареная рыба получилась вкусной, с хрустящей румяной корочкой, жарить ее нужно на смеси растительного и сливочного масла.* Если сегодня купить в магазине треску, даже не замороженную, а охлажденную, то при жарке она без конца разваливается и ее очень сложно перевернуть. Поэтому теперь, чтобы вкусно приготовить треску и чтобы она не развалилась, делаю легкий кляр. Действительно легкий, так как на одно яйцо беру всего лишь чайную ложку муки и столовую ложку молока, чуть соли. Слегка обмакиваю в кляре рыбу и жарю на прогретой сковороде.

На рыбалке я удивляла своих друзей-рыбаков тем, что могла поджарить только что пойманную рыбу. Они считали, что рыба перед приготовлением должна отвисеться. Как-то мы были в поле, и моя норвежская коллега — заядлая рыбачка — каждый раз, как ловила щуку, обязательно подвешивала ее на дерево. Но мне некогда было ждать, пока она отвисится, я ее снимала, быстренько чистила и сразу же жарила. Рыба получалась отменной и не разваливалась на куски. Принцип жарки был тот же — хорошо прогретая сковорода, растительное масло, мука, соль.

*Можно сделать более крепкий кляр (он должен быть гуще — почти как сметана), когда на одно яйцо идет несколько столовых ложек муки и столовых ложек молока. Такой кляр очень хорошо подходит для горбуши. Горбуша — как раз та рыба, которую сложно вкусно поджарить, она не жирная, суховатая. А вот в этом кляре она получается сочная и очень вкусная.*

Если попадается крупная зубатка, то ее я жарю не на шкурке, а нарезаю на стейки толщиной в полтора сантиметра и кладу на сковородку белым мясом вниз.

Еще из рыбы я готовлю **медальоны**. Медальон — это особая разделка рыбного филе. Подсмотрела я такой способ в Финляндии, где меня угощали медальонами из красной рыбы. Рыбное филе на шкуре нарезается ку-



*сочками шириной сантиметров 5—6, надрезается посередине и по надрезу складывается шкурками внутрь — получается форма медальона. Помимо семги я делаю таким образом зубатку, то есть «толстую» рыбу. Получается очень красиво. Семга жарится мгновенно — минута с одной стороны, минута с другой.*

Точно так же быстро готовятся кальмары. Я их варю максимум полторы минуты, а жарю еще быстрее. Даже не смотрю на время, если побелели — значит, готовы. В результате они получаются нежные, мягкие и очень вкусные. Кальмары я никогда не солю перед тем, как жарить. В советские времена кальмар был заслуженным деликатесом — его очищали от пленки и отваривали. Из отварных кальмаров делали классический салат с майонезом и яйцами.

Очень вкусна речная рыба. В советское время ее проще было поймать, чем купить. Если рыбы ловили много, то иногда готовили из нее **паштет**. Отваривали, отделяли от костей, измельчали вместе с вареной картошкой, вареным яйцом, зеленью и заправляли майонезом. Этот паштет просто намазывали на хлеб или начиняли им профитроли.

При жарке рыбы, в которой много мелких костей, такой как плотва, щука, карась, рыбу предварительно разрезают вдоль хребта и на обеих половинах делают много мелких надрезов. После того как рыба прожарилась, кости в ней не чувствуются.

\*\*\*

Нельзя не вспомнить обо всем известном блюде «**сеledка под шубой**». На Кольском полуострове даже его готовят по-разному.

Вот карельский вариант блюда (на мой вкус не совсем удачный): *сваренные и остуженные овощи — свеклу, морковь, картофель — очищают, каждый вид овощей натирают на крупной терке и солят. На блюдо с высокими бортиками укладывают слоями овощи, затем очищенную и нарезанную на кусочки сельдь, сверху опять слой картофеля, потом моркови и свеклы. Поверхность заливают майонезом и посыпают мелко покрошенным яйцом.*

А моя приятельница из Питера это блюдо готовила так: *нарезанная на кусочки сеledка, сверху отварная картошечка, свекла (только овощи не тертые, а нарезанные на кусочки), потом опять слой сеledки, слой мелко нарезанного репчатого лука, опять слой картошки, слой моркови и сверху зеленый горошек. Потом все это поливалось растительным маслом и только сверху — пара ложек майонеза. Яиц там не было.*



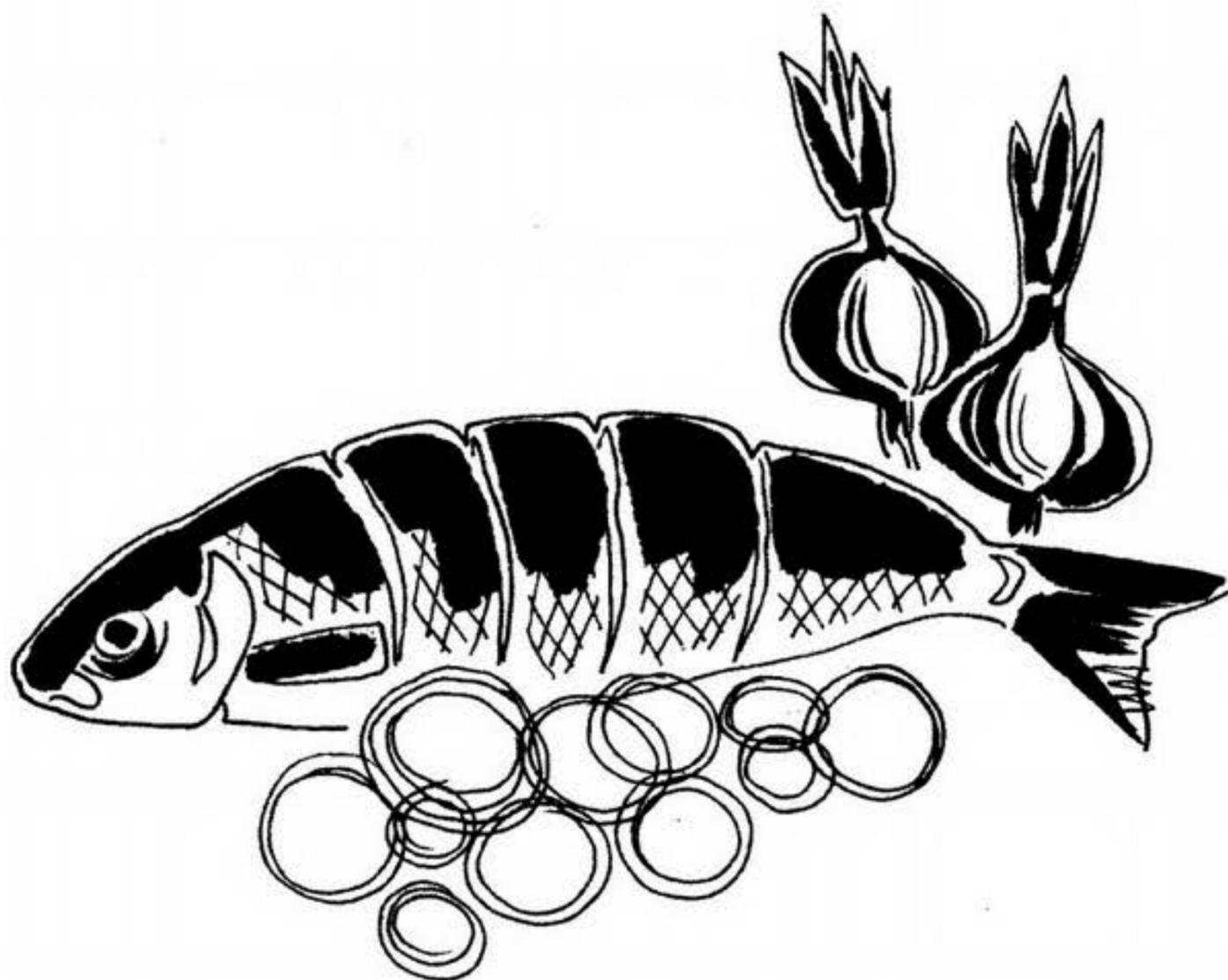
Есть у меня и свой вариант сельди под шубой. Не могу сказать, что он совершенно правильный. К слову сказать, я научилась его готовить и есть только на Кольском Севере.

*Все нарезаю, кроме свеклы — ее тру на терке. Не кладу горошек. Тоже поливаю растительным маслом, сверху смазываю майонезом и посыпаю тертыми яйцами.*

Моя знакомая украинского происхождения готовит два варианта селедки под шубой. Один — это картошка, свекла, лучок и селедка. Другой — все то же самое, только вместо свеклы — морковь. Так что у нее шубки на селедке разные, но я должна сказать, что вкусно и так, и эдак.

Соленая сельдь, бесспорно, занимает значительное место в меню россиян независимо от этнической принадлежности. Из славного города Ленинграда был привезен рецепт праздничного салата из сельди. Он удивлял не только соотечественников, но и зарубежных гостей, хотя те были знакомы со всевозможными вариантами блюд из селедки.

**Праздничный салат из сельди:** *филе вкусной малосольной сельди нарезается кусочками примерно 2,5 см шириной, кладется на ломтик сладкого яблока либо на ломтик помидора или болгарского перца примерно 0,5 см толщиной. Все складывается на большое блюдо красивой многоэтажной горкой. Сверху присыпается тонко нарезанным полукольцами сладким луком, сбрызгивается оливковым или подсолнечным маслом. Первое время*



можно было услышать удивленное «О, селедка на яблоке!» — но прошу заметить и взять на вооружение: это блюдо исчезает со стола первым.

\*\*\*

Мурманская область граничит с северными соседями — Финляндией, Норвегией. Происходят и кулинарные контакты. Изыски западных соседей в наши края привозили командированные, туристы и даже родственники. Что-то прижилось уже в местной интерпретации. У нас появились «селедки в заливках», к традиционной горчичной добавилась **оригинальная заливка** на основе всеми любимого краснодарского соуса: *соус слегка разводили водой, добавляли в него очень тонко нарезанный лучок и яблоки. Этим заливали соленую селедку, нарезанную небольшими кусочками. Готово блюдо через три дня — все-таки рыба должна маринадом пропитаться до полноты вкуса.*

Другая заливка делается на смеси грузинских трав, к которым добавлен желтый цветок (одноцветные бархатцы). *В майонез, разбавленный мацони (кефиром) 1:1 и разбитый в однородную массу, добавляется смесь грузинских трав. Этой смесью заливается селедка и настаивается 2—3 часа.*

Ну и совсем простенькая заливка. *Мелко нарезанные яблоки, лук, немного соли и сахара положить в кипяченую воду и заправить девятипроцентным уксусом. Через 2—3 дня блюдо готово. Селедка во всех случаях уже соленая.*

В качестве примечания хочется добавить, что молочные продукты — мацони, мацун — широко использовали в здешних местах. Закваску привозили южане, и они легко делались из сухого молока, которое в те времена дефицитом не являлось. Сегодня мы знаем, что мацони — это тот же несладкий йогурт, но приготовленный в домашних условиях.

Из командировок в Норвегию, Швецию, Финляндию я привезла несколько рецептов рыбных салатов, которые прижились в моем окружении и, по моему, хорошо распространились по цепочке — от застолья к застолью.

**Салат из селедки.** *К мелко нарезанному отварному картофелю добавить селедку в заправке из грузинских трав.*

**Форшмак** — еврейское блюдо, распространенное в Мурманской области. *У него много разных рецептов. Самый простой — самый вкусный. Филе слабосоленой сельди пропустить через мясорубку со сливочным маслом и очищенными свежими яблоками. Пропорции — дело вкуса. Сельди и яблок должно быть поровну, а масла только одна треть. В другом рецепте добавляют свежий лук, отварные морковь и яйца.*



Так как треска на протяжении всего XX века была основным продуктом на столе, то из нее готовили множество блюд.

Раньше мы частенько делали **котлеты из трески**. *Филе трески перемалывали на мясорубке со свежим свиным салом в пропорции на 1 кг филе — 200 г сала, лук, чеснок по вкусу, черный перец. Формировали котлеты, обваливали в муке или сухарях и жарили на смеси растительного и сливочного масла.*

Моя приятельница Нина рыбные котлеты называла «курячьи». Она как-то принимала гостей из Москвы и угощала их тресковыми котлетами — румяными, беленькими, где добавленное сало как бы нейтрализовало рыбный запах, и гости были абсолютно уверены, что едят котлеты из курицы. С тех пор и пошло такое название.

Другая моя знакомая не добавляла в рыбный фарш сало, а только лук, пассерованный на сливочном масле, и немного булки, размоченной в молоке. Главное — этот фарш хорошо вымесить. Еще одна приятельница котлеты делала сладковатыми, так как вместо булки добавляла в фарш размоченное печенье.

Котлеты готовят и из речной, и из озерной рыбы. Очень вкусные они получаются из щуки, налима, окуня, сига. Знакомые из Карелии рассказывали, что когда попадалось много разной мелкой рыбы, то они ее только чистили, а фарш делали вместе с костями, дважды пропуская через мясорубку, и добавляли немного сала для жирности.



Один мой карельский приятель очень удивился, когда узнал, что в тресковый фарш у нас кладут лук. Его бабушка, карелка, ничего не клала в фарш, кроме соли, и делала его из рубленой рыбы. Все остальные специи при желании добавляли прямо в тарелку. То, что для нас пельмени (с луком, укропом, перцем), она презрительно называла «варениками».

Еще мы готовили **треску по-польски**. Это отварная треска с гарниром из вареного картофеля и сваренного вкрутую яйца с добавлением сливочного масла. Когда была зелень, то яйцо рубили с петрушкой, укропом и сливочным маслом. Может быть, поляки и удивятся, узнав, что существует такой вариант рыбного блюда.

Была у нас и **треска по-еврейски**. Нарезанную кусками треску с большим количеством репчатого лука тушили в майонезе. Так вот, знакомая еврейка была очень удивлена таким названием и сказала, что ничего общего с рыбой-фиш этот вариант не имеет, но блюдо все равно вкусное.

Делали **треску под маринадом**. Филе трески обжаривали, обваляв в муке. Отдельно пассеровали лук с большим количеством тертой моркови, добавляли томат или Краснодарский соус. Складывали в сотейник слоями и недолго тушили. Так готовили и другую рыбу — окуня, камбалу, сига. Это блюдо привезли из Ленинграда.

Очень популярным был салат из трески горячего копчения. Рыбу разбирали от шкуры и костей, добавляли зеленый горошек, репчатый лук и мелко нарезанный отварной картофель. Перчили и заправляли подсолнечным маслом. Вместо копченой трески делали этот же салат из отварной, из соленой. А в салат из свежей рыбы не клали зеленый горошек, заправляли его майонезом вместо масла. Если готовили салат на праздничный стол, то из холодильника доставали с осени приготовленные отварные маслята. Обжаривали их с луком и добавляли в салат — в этом случае картофеля клали меньше. Заправляли майонезом.

Из трески у нас были и сезонные салаты. Например, во второй половине лета, когда в магазинах появлялись первые огурцы, яблоки, болгарский перец. **Осенний рыбный салат** готовили так.

Берем 300 граммов отварной трески, одно среднее яблоко очищаем от кожуры и семечек, один болгарский перец, один небольшой свежий огурец и один малосольный. Все это мелко нарезаем, сюда же нарезаем всю имеющуюся зелень — укроп, петрушку, сельдерей. Заправляем майонезом, смешанным с кисломолочными продуктами в сочетании один к одному, украшаем сверху отварными яйцами, нарезанными любым способом — кругляшками, четвертинками и так далее.



Еще из рыбы я готовлю **солянку**. Варю я ее из речной рыбы (сигов, кумжи, семги) или из морской (палтуса, зубатки, трески). Рыбу мою, нарезаю порционными кусками и заливаю холодной водой. После закипания варю минут 30. Пока варится рыба, пассерую много лука с морковью, сюда же добавляю томаты и мелко нарезанные соленые огурцы. В конце варки добавляю зелень и черные оливки. Оливки стараюсь положить с косточкой, чтобы они не совсем потеряли свои вкусовые качества.

Еще одно замечательное блюдо — **рыбные пельмени**. В основном делали фарш из трески, куда добавляли измельченный лук, перец и соль. Иногда готовили пельмени как праздничное блюдо, тогда для фарша старались взять несколько сортов рыбы: обязательно шла треска а еще палтус и какая-нибудь красная.

Вот еще два совсем экзотических блюда, не так давно появившихся на праздничных столах северян.

**Открытый рыбный пирог из форели.** Тесто песочное, без сахара и не очень круто замешанное, тонким слоем выкладываем в форму, можно с бортиками или без них. Аккуратными рядами кладем филе форели (семги, сига, кумжи) шкуркой кверху. Готовим заливку: 200 граммов хорошего творога растираем со стаканом сметаны и тремя яйцами с солью, при желании с черным или белым молотым перцем. Масса должна быть текучей. Заливаем рыбу и выпекаем до румяного состояния при температуре 180 градусов. У этого блюда забавная география — оно испанско-украинско-норвежско-кольское.

И **шведский салат**. На дно салатника, желательно с ровными бортами, укладываем послойно отварной картофель, нарезанный кружочками, небольшими кусочками тонко нарезанную соленую семгу, покрываем все слоем отварных очищенных креветок. Баночку красной икры (75—100 г) взбиваем с 20-процентными сливками (0,5 л) так, чтобы икра наполовину была разбита и сливки приобрели розоватый оттенок. Сливки с икрой будут довольно жидкими. Заливаем ими уложенные продукты и даем настояться.

Очень вкусно готовить **семгу на гриле**. Рецепт прост — почистил, посолил и на углях запек. Иногда готовим в фольге, тогда кладем больше специй, и это получается как бы пропаренная рыба.

Еще мы рыбу коптим. У меня есть разные коптильни — вертикальные и горизонтальные. Горизонтальная коптилка — металлический ящик из нержавеющей стали, куда помещаются две решетки, на которые складывается рыба. Коптим мы на ольхе. Можно использовать свежие веточки вместе с корой, мелко их порубив, а можно коптить и на сухой ольхе. А вообще рецепты копчения бывают разные. Можно добавить немного осины,



которая дает свой приятный аромат. Очень вкусно коптить на можжевельнике, но так как у него очень сильный аромат, то продукт, предназначенный для копчения, во что-нибудь заворачивают, например в марлю. Коптится рыба примерно двадцать минут.

Рецепт от Анастасии из Северной Карелии. **Рыба по-карельски:** *На сковородку — рыбу кусочками с репчатым луком, немного водички и растительного масла, под крышку — вкусно! Еще картошку готовим — нарезать кружочками, то же на плите, в сковородку добавить немного воды и под крышкой до полуготовности, а потом долить молока или сметану и посолить.*

**Бутерброды с жареной рыбой по-норвежски.** В одной из совместных экспедиций с норвежскими коллегами мы довольно долгое время провели в глуши. Искали места старых саамских поселений. Добраться до них было сложно. Дорога лежала через болота, озера, реки. Каково же было удивление, когда молодых норвежских коллег навестили их кураторы — норвежская профессура. Работы было много, поэтому рыбалками особенно не занимались. А рядом с лагерем ловились в основном окуни. К счастью, довольно крупные. Норвежский профессор, засучив рукава, очень быстро разделался с нашим окуневым уловом. В одно мгновение из окуньков было сделано филе — разрежали со спины буквально двумя движениями: одним снимали с костей, другим — со шкуры. Эти окуни были поджарены в сковородке на костре. На стоянку к нам подъехали новые участники экспедиции, привезли с собой много вкусного и свежего хлеба. Часть хлеба была намазана сливочным маслом, часть майонезом. Сверху положили остывшее филе окуня. Я думала, что это так вкусно на свежем воздухе, на природе. Оказалось — нет, и для всяких семейных посиделок, фуршетного плана не только я, но и мои знакомые делают бутерброды с жареным окунем. Хотя вкусно и с другой рыбой.

Вообще на бутерброд можно положить что угодно, этому я научилась у своих норвежских коллег. Например, можно есть хлеб с маслом и бананом или с клубникой — вполне достойный бутерброд к утреннему кофе. А холодная горбуша в кляре на кусочке хлеба, особенно в те годы, когда ее становится много, тоже очень вкусна.

\*\*\*

В главе о традиционной кухне приведен рассказ Ферсмана о том, как саамы жарят рыбу на костре. В начале 90-х годов в одной из экспедиций, где были саамы из Норвегии и Финляндии, пойманную в ручье форель они момен-



тально почистили и запекли на костре. О себе я могу сказать только одно — жаль, что не успела вовремя взять фотоаппарат. Позже спросила знакомого саама-фотохудожника, нет ли у него фотографии с подобным сюжетом. Он удивился и ответил, что они давным-давно используют решетки для запекания рыбы на костре.



# ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК СЕВЕРА

Россия — страна северная. И в кулинарных традициях у нас на особом месте стоят первые блюда — супы, щи, борщи, окрошки и так далее. Наши супы непривычны для других народов — не вкусовым наполнением, а тем, что продукты в них не перетерты в однородную массу.

На Кольском Севере сложилось особое меню с разнообразными «первыми», привезенными из различных уголков страны и адаптированными к нашим заполярным возможностям. На улице мороз, полярная ночь, так что ароматное первое блюдо доставляло настоящее удовлетворение.

Уха у нас стоит особняком, и про нее я уже рассказывала в разделе о рыбных блюдах. Надо заметить, в наших краях настоящие русские щи, готовились на различных бульонах, включая рыбный. До появления картофеля на Севере — а это XIX век — щи состояли из репы, капусты и моркови. Есть же русская поговорка: «Щи да каша — пища наша».

Щи тоже бывают разными, со свежей капустой или квашеной. Зимой щи готовились именно из квашеной капусты. Конечно, в России щи были отменно вкусными, потом что томились в русской печке. Моя знакомая из Вологды рассказывала, как у них в печи варили **щи**. *Клади все продукты одновременно: кусок мяса, картошечку, капусту, морковку и какую-нибудь крупу, в основном пшеничную, чтобы было посытнее и «понажористее».* Она и сейчас так готовит щи для своей семьи, только уже на плите.



Знакомые из Западной Украины готовили отменные щи на свиной грудинке, сюда же клали картофель, морковь, квашеную капусту. Долго томили.

Вкус щей зависел от качества капусты — у кого капуста была получше, у тех и щи повкуснее. Щи из свежей капусты допускают присутствие других овощей. Очень вкусными бывают щи, если в них дополнительно нарезать репку, болгарский перец, зеленый горошек или фасоль, можно и стручковую. Есть варианты щей, когда вместо картофеля кладут кабачки. А еще в щи очень вкусно положить грибы, особенно сушеные. Так что русские щи бывают очень различными, вкусными и даже красивыми внешне. Сколько чего положено в это блюдо, зависит только от вкуса хозяйки. Как правило, если готовят выходцы с юга, то щи изобилуют зеленью — свежей или сушеной в зависимости от сезона.

В период тотального дефицита в ходу была особая заготовка, она называлась «заправка для супов». Вариантов заправки множество, все зависит от региона и разнообразия овощей. В основном заправки состояли из моркови, лука, зелени и иногда помидоров. Все это было крепко посолено, чтобы дольше хранилось. Добавляли эти заправки, и блюда наполнялись вкусами всевозможных соленых овощей. В наше время существует великое множество готовых магазинных заправок, но все равно вкуснее то, что вы натуральным положили в кастрюлю.

Есть особые щи, так называемые «зеленые» — из щавеля. Они существуют в нескольких вариантах. Есть постные **зеленые щи**, есть на мясных бульонах. Причем мясной бульон может быть любой. Очень подходят смешанные бульоны, например из оленины с курятиной или из лосятины со свиной. Рецепты несложные.

*Варится бульон, кладется картофель и доводится до готовности. Дальше — щавель, укроп, петрушка и зеленый лук. Одни хозяйки зелень мелко*



нарезают, другие измельчают на мясорубке или в блендере. Зелень закипела — и щи считаются готовыми. А дальше можно разбить несколько яиц и, активно размешивая, влить в кипящий суп, от этого он становится гуще. Другим едокам кажется, что вкуснее отдельно сварить яйца вкрутую, а затем добавить персонально в тарелки. «Эстеты» любят, чтобы яйцо было разрезано пополам и красиво плавало на зеленой поверхности. Едят зеленые щи со сметаной.

Несмотря на то что это очень весеннее блюдо, наши северяне научились готовить его и в Полярную ночь. Все зеленые ингредиенты нарезают, солят и плотно укладывают в баночки. Или перемалывают и замораживают в холодильнике из расчета: один зеленый комочек — одни щи.

Когда живешь в приполярной зоне, к питанию нужно относиться с умом, рационально. Поэтому весной, когда появляются первая крапива и молодые побеги ревеня, а иван-чай еще красноватый, только появившийся из земли, всё это собирают и варят **другие зеленые щи**. Более того, этот состав тоже консервируют на зиму — двумя способами: солят или замораживают. Надо сказать, что за всей этой дивной зеленью можно сходить на природу. В диком виде у нас растет замечательный щавель, около водоемов встречается сочный, нежный лук, а иван-чай — в местах человеческой деятельности.

Замечательный рецепт из Вологды прижился на Кольском Севере. Это необыкновенно вкусные **молочные щи**. Рецепт у них простой: все овощи, которые доступны — картошка, капуста, репа, кабачок, свекла, — мелко нарезать, сложить в кастрюльку, залить молоком и варить. Соль по вкусу добавить в самом конце. В русской печи это особенно вкусно, а в городских условиях нужно взять толстостенную кастрюлю и варить на медленном огне. Из личного опыта можно добавить, что первые блюда не любят активного кипения.

\*\*\*

Среди наших «первых» есть блюдо, которое завоевало всенародное признание не только у нас в стране, но и за ее пределами. И это борщ. Сейчас-то все мы знаем, что слово «борщ» без перевода вошло во многие языки мира. Конечно, такое блюдо могло зародиться только на юге, где все ингредиенты произрастают в большом количестве. Но не скрою, особая история побудила меня уточнить рецепт **кубанского борща** у Людмилы Александровны, жены моего коллеги. Волей случая жена ее сына была француженкой. Когда молодая женщина приехала в Апатиты в гости, Людмила Александровна на



радостях приготовила борщ, который очень любил ее сын. Но французская невестка умоляюще посмотрела на свекровь и жалобно попросила: «Можно я не буду есть ваш горячий красный салат?» Так что существует и такой взгляд на наш борщ. Сама же Людмила Александровна о себе говорила не без гордости: «Я королева борща!»

Основной, обязательный элемент — свекла, ну а остальные ингредиенты у каждой хозяйки могут различаться, так как существует много вариантов этого блюда. Сразу хочу рассказать, как готовят борщ на Кубани. Настоящий кубанский борщ быстро приготовить невозможно. Людмила Александровна варит его целый день, в выходной. Утром начинает и только вечером заканчивает. Кубанский борщ готовится из большого количества овощей, но даже одна хозяйка не может приготовить его точно таким, как вчера. То свекла немного другая, то помидоры слаще. Свекла дает очень яркий вкусовой компонент, поэтому получается блюдо не всегда одинаковым.

Большую роль в приготовлении борща играют заправки или заправки. А они у каждой хозяйки свои. Совсем недавно в ходу была, например, *заправка из толченого сала с чесноком. Сало должно быть старым, пожелтевшим. Толчется оно с солью и чесноком, и когда борщ почти готов, кладется в кастрюлю.*

Сейчас такая заправка не в ходу, а на Кубани борщ, не заправленный толченым салом, — не борщ.

У Людмилы Александровны два основных борща, один **постный**, он очень распространен на Кубани летом, потому что жарко, мясного не хочется, и его даже едят холодным. *А готовят на основе фасоли — ее надо сначала замочить, можно с вечера или на несколько часов. Варят фасоль почти до полной готовности. Потом на этом фасолевом отваре готовят сам борщ. Вначале — свекла и морковь. Морковь — одна на порцию в полтора-два литра. Свекла размером со средний кулачок трется на крупной терке и обязательно пассеруется на постном масле, потому что иначе она обесцветится. Потом — картошка, несколько штук. Когда она почти готова, добавляем капусту. Во многих рецептах капуста кладется до картошки, но на Кубани это неприемлемо — капуста не должна быть переварена. Вместе с капустой кладем болгарский перец, и это обязательно — он дает неповторимый вкус. Все это чуть кипит, в это время лук поджаривается с томатной пастой или со свежими помидорами, натертыми на терке и разбитыми в миксере, а затем добавляется в борщ. Мелко режутся зелень и чеснок, добавляются — и борщ готов. На следующий день он еще вкуснее.*

Собственно, от мясного такой рецепт отличается только бульоном. Но самый вкусный борщ получается на бульоне из говяжьей грудинки. Очень



хорошо положить белый корень — это или пастернак, или корневая петрушка. В отпуске засушишь их, а потом добавляешь в бульоны и для борща, и для многих супов.

Помимо кубанского борща существует еще и **казацкий борщ**. Отведать его случилось в придорожном кафе, приготовили его на костре — в тот день было отключено электричество. *Борщ был на свиной грудинке, мелко нарезанной. Было все то же, что и в кубанском борще, а вот вместо жарки лук и помидоры были положены «живыми» в конце варки. Но особый вкус этому блюду придал тимьян, он же чабрец, который был сорван в степи, в нескольких метрах от кафе.*

У всех на слуху **украинский борщ**. У себя дома я его не готовлю, а рецепт решила записать у моей приятельницы, настоящей украинки. Она меня «разочаровала»: «Борщ украинский я не варю, уж очень много в нем сала. Борщ у меня вкусный и очень простой — на мясном бульоне, все необходимое — в нашинкованном виде, ничего не жаривая, и все равно вкусно.

А вот **постный борщ** я очень люблю и у него особый рецепт — он без капусты. *Приготовить его удастся, когда продают молодую свеклу с ботвой. Отвариваешь картошку, затем в бульон кладешь мелко нарезанную морковь, свекольную ботву и саму свеклу. Для кислоты на Украине добавляют в суп алычу (по всей видимости, дикую сливу). А у нас, когда появляется ботва свеклы, есть только ревень. Я крошу стебли и даже листья — все моментально готово. Едим со сметаной — вкуснятина!*

Вот яркий пример адаптации к нашим северным возможностям.

\*\*\*

Трудно в России найти человека, который бы не любил **грибной суп**! И в разных местах эти супы разные. Грибы годятся всякие — свежие, сухие, соленые. Рецепт самого «классического» грибного супа можно просто запомнить — это суп с перловкой. *Перловку лучше сначала замочить на 3—4 часа. Варится она одновременно с сухими грибами. Мелко нарезанный картофель кладется практически в самом конце, так как готовится не более 20 минут. Также в конце добавляется пассерованный на растительном масле лук. Кладут стандартные специи: соль, черный перец горошком, лавровый лист. В совсем северном варианте эти специи в грибной суп не положат.*

Даю рецепты грибных супов от моей знакомой из Вологды.

**Грибной суп** она готовит из любых грибов — свежих или сухих. Грибы варят вместе с картошкой и луком в небольшом количестве воды до го-



товности продуктов, в конце приготовления доливают молоко, и суп забалтывается сырыми яйцам — чем больше яиц, тем лучше. Есть вариант супа без яиц, когда в качестве наполнителя кладут вермишель или лапшу. Вологодские очень удивлялись, что у нас, на севере, грибной суп едят со сметаной — в старых традициях грибной суп готовят на молоке, сметана не нужна.

Еще она привезла на Север рецепт «бабушкиного супа». Варят его из соленых волнушек. В небольшом количестве воды отваривают картошку, соленые грибы, морковь и немножко пшенной крупы. После того как это все дошло до готовности, заливают молоком.

Из воспоминаний переселенцев 30-х годов с Урала: «Когда начинались грибы, бабушка из сыроежек готовила суп, который называла “груздянка”. На Урале есть гриб, который называют “сухой груздь”, из него и варят такой суп. Бабушка его готовила на Кольском из сыроежек. Моя знакомая, внучка уральских переселенцев, до сих пор любит такой суп больше даже, чем из белых грибов. У бабушки было деревянное корытце и сечка. Это у нас до сих пор осталось. Чищенные сыроежки складывались в корытце, и их мелко рубили сечкой. Сыроежки варятся быстро, клали лук и картошку, бабушка варила с перловкой, а я сейчас варю с рисом. Ели суп со сметаной».

Есть простой рецепт **грибного супа из шампиньонов и опят**. Его привезли в наши места из Орла. Он варится без крупы, зато с морковкой. Сырые шампиньоны и мороженые опята (можно свежие, если есть) мелко режутся, отправляются на сковородку вместе с луком, нарезанным тонкими полукольцами, и тертой морковкой. Все пассеруется на растительном масле до золотистого цвета. Отдельно варится картофель, нарезанный кубиками. Затем приготовленная поджарка отправляется в кастрюлю с картофелем. Добавляются соль, молотый черный перец и укроп. Суп подается со сметаной. Особые гурманы вместо сметаны льют себе в тарелку жирные сливки.





На нашем Кольском Севере есть **грибной суп, который готовится из оленины и лисичек**. В оленин бульон кладут мелко нарезанную прокопченную оленину. Лисички тоже режут некрупно. Лук не пассеруют, специи не добавляют. Когда оленина и грибы готовы, суп заправляют ржаной мукой до густоты жидкого киселя.

В старинной русской кухне первые блюда очень часто загущали ржаной мукой. А рыжие лисички в нашем регионе встречаются нечасто. Тем не менее, хорошо зная грибные места, мы их находим в достаточном количестве, бывает, привозим сухими из других мест или покупаем ведрами в Карелии, когда возвращаемся домой из отпуска на поезде или машине.

Из **сухих лисичек готовят и более простой суп**. Особенность его в том, что варится он с перловой крупой, но без картофеля. Перловую крупу заранее замачивают, отдельно зажаривают морковь с луком. Крупу вместе с сухими грибами отваривают до полуготовности, затем кладут зажарку, солят и перчат по вкусу. Суп должен быть очень густым. Едят со сметаной или молоком.

Конечно, грибной суп содержит массу полезного. Но на Севере, особенно к тем, кто работает физически, после такого супа быстро возвращается чувство голода. Поэтому все вышеперечисленные рецепты у нас очень часто готовят на мясных бульонах, особенно зимой.



Современная кулинария насчитывает большое количество рецептов супов, но все равно каждая хозяйка готовит суп — по-своему. Основа — это **бульон**. У хорошо приготовленного бульона полный, насыщенный вкус и аромат. Особо вкусным бульон получается, когда его готовишь из нескольких сортов мяса и обязательно с костями — очень хороший навар от сахарной косточки. Ну а вообще я варю бульон из того, что есть.

*Способ приготовления бульона имеет большое значение. Мясо с костями заливается холодной водой и под крышкой доводится до кипения. Когда вода закипит, пену нужно снять и уже на слабом огне варить около 1,5—2 часов. В бульон я кладу луковицу, лавровый лист, черный перец. Если варю куриный бульон, то стараюсь купить несушек, а не бройлеров, иногда могу добавить к нему говядину. Роскошный бульон получается из оленины, при условии, что вы положили достаточное количество бульонной массы. Очень вкусный бульон из грудинки (говяжьей, оленьей, лосиной, свиной), и положить ее нужно много — не пару кусочков.*

Не все любят мясо, вываренное в бульоне. Но из него можно приготовить «кулинарный шедевр», например **слоеные пирожки**. Все мясо с костей нужно снять, перемолоть на мясорубке, смешать с пассерованным луком, посолить, поперчить и приготовить к бульону слоеные пирожки. Если вам некогда, можно купить в магазине дрожжевое слоеное тесто фирмы «Морозко», при желании можно приготовить его и самостоятельно.

Был у меня знакомый из Югославии, который угощал своим вариантом **бульона**. Варил он его обязательно из сахарной говяжьей косточки, а дальше добавлял все продукты целиком — целый корень сельдерея, помидор, луковицу, болгарский перец. В конце приготовления все овощи из бульона убирал, помидор перемалывал в блендере и отправлял обратно. Я же, если варю бульон с овощами, то оставляю все овощи, предварительно измельчив их блендером.

Я неоднократно слышала, что есть другие способы приготовления бульонов. Например, в народе бытует мнение, что полезно при закипании не пенку снимать, а просто все вылить, затем мясные ингредиенты вымыть, положить обратно в кастрюлю и залить водой заново. Моя приятельница из ловозерских коми-ижемцев посмеялась над всеми «городскими легендами» о пользе такого метода приготовления бульона. И пояснила: дело не в пользе, а в том, что, когда бульон варишь из дичи, в нем много свернувшегося белка и пенку полностью не снять. Плюс за бульоном не надо следить — как



только бульон закипел, его сразу можно вылить. Затем мясо промывают, заливают свежей водой и опять ставят на огонь. На это уходит меньше времени и внимания, а получается он при любых продуктах красивым и прозрачным.

При приготовлении бульона любым методом он должен вариться на маленьком огне, буквально томиться.

\*\*\*

Погода у нас, в Заполярье, неустойчивая. Летом может быть невыносимо жарко, и тогда все население заполняет берега озер и рек. Или, наоборот, лето может быть прохладным.

В теплые дни на плотные горячие обеды как-то не тянет. Особое место в летний период, когда появляются огурцы и зелень, занимают холодные супы — всевозможные окрошки и холодники. Но, как ни странно, эти рецепты начнем с зимнего описания такого блюда.

**Уральская «Зимняя окрошка».** *Основа — квас. В него клали квашеную капусту, отварную картошку, лук и тертую черную редьку. Блюдо было острым и очень вкусным.* Примечательно, что на Урале даже холодец заправляли квасом.

**Окрошка** в России — блюдо распространенное, ее готовят практически все. Но тем не менее есть оттенки и нюансы. Мы не будем давать рецепт традиционной окрошки, просто перечислим основные ингредиенты. Мясной наполнитель (курица, говядина, колбаса, язык), картофель, огурец, редиска, вареные яйца, зелень и, конечно же, квас. А вот теперь нюансы. Вместо кваса можно использовать молочную сыворотку, пахту, кефир, разбавленный минеральной водой, настоем чайного гриба, просто воду с уксусом или лимоном.

Квас может быть покупной, а можно приготовить его самостоятельно. И квас делится на «черный», то есть настоянный на ржаных корочках, и «белый», приготовленный на пшеничных корочках. В белый квас обычно кладут изюм и тертый хрен. Здесь, на Кольском Севере, хозяйки добавляли клюкву или бруснику для дополнительной кислинки. Хочется отметить, что в XX веке большинство людей квас делали сами. В больших городах и курортных зонах, конечно же, продавали заводской квас, из цистерн. В маленьких же городках, селах, деревнях заводским квасом не торговали, все наслаждались своим, домашним, иногда — разных сортов. Для окрошки квас делали кисленьким, для утоления жажды в жаркий день — более сладким.



Можно поделиться **особым рецептом окрошки**, которую в прошлом веке готовили именно здесь, на Севере. Скорее всего, она тут и зародилась, потому что для ее приготовления нужна вяленая рыба. Основой для этой окрошки был томатный сок, который в СССР продавали в трехлитровых баллонах. *Сок предварительно разбавляли небольшим количеством кипяченой воды, обильно солили и перчили. Зелень (зеленый лук и укроп) мелко рубили, укладывали на дно кастрюли. Затем зеленую массу присыпали солью и тщательно разминали деревянной толкушкой, чтобы зелень дала сок. Затем несколько редисок терли на крупной терке, кубиками резали несколько картофелин (картофеля брали больше, чем на обычную окрошку) и отварные яйца. Категорически не добавляли огурец. Затем брали филе любой вяленой рыбы, мелко нарезали. В такую окрошку, как и в любую другую, клали сметану или майонез. Добавляли хрен или горчицу, но это уже было делом вкуса. Такую окрошку можно есть без сметаны и без хрена.*

Еще один вариант окрошки, который привезли сюда из Воронежской области, отличается от стандартной тем, что в нее категорически не клали картофель. Зато из него готовили вкусное пюре, которым эту окрошку закусывали.

**Холодники** едят по всей стране. Даже трудно сказать, откуда их привезли — из Ленинграда или из Сибири. Точно мы можем сказать, что это блюдо нездешнее. Основной компонент — свекла. От ее вкуса, качества и цвета зависит все в этом блюде.

Вариантов холодника много. Самый простой и диетический таков. *Берем 2—3 средние свеклы, тщательно моем, сомнительные места вырезаем. Кладем свеклу в кастрюлю с водой и варим до готовности. Затем вынимаем, остужаем, очищаем от шкурки и натираем на крупной терке. Тертую свеклу возвращаем в остывший отвар. Затем на крупной терке трем несколько редисок или даже редьку. Туда же нарезаем 2—3 мелких огурчика и 5—6 куриных яиц, сваренных вкрутую. Мелко нарезанного зеленого лука кладем побольше, а петрушки и укропа — поменьше. Любители могут добавить себе чесночка. В качестве подкислителя в южных районах обычно добавляют уксус. У нас же, на Севере, мы используем свои ресурсы — в холодники местные хозяйки добавляют брусничный или клюквенный соки или настои. На худой конец, можно отжать лимон. Подается холодник со сметаной.*

Есть чуть другой вариант, когда в холодник добавляют мясные ингредиенты и картофель. Это для тех, кто любит поплотнее.

Вместо вареной свеклы, на скорую руку, можно использовать консервированную или маринованную. Но даже в варианте с маринованной свеклой,



куда подкислитель не нужен, все равно добавляют ягодные соки для улучшения вкуса.

В повседневной жизни на Севере довольно часто варили **рассольники**. И у этого, казалось бы, незатейливого супа существует масса вариантов, от простенького до кулинарного шедевра. Последний раз серый, невзрачный рассольник мне пришлось отведать на курорте в Кисловодске. Соседка за столом тем не менее говорила, что это не рассольник, так как в нем — морковка, а быть ее не должно. Соседка была из Подмосковья. Оказалось, что там в рассольник не принято класть морковь.

*А на самом деле это блюдо может быть не только с насыщенным оригинальным вкусом, но еще и красивым, если в него добавить кругляшками морковь, болгарский перец, корень или стебли сельдерея. Для красоты можно нарезать небольшой упругий томат. Мелко нарезанные соленые огурцы с репчатым луком пассеровать на растительном масле.*



*Разнообразием для рассольника являются и бульоны — они могут быть говяжьими или из говяжьих почек. Очень вкусными получаются рассольники на потрошках уток или гусей. В классике, конечно, присутствует перловая крупа, но готовить такой суп можно и на рисе.*

Совершенно неожиданный рассольник, как ни странно, тоже прибыл в наши края из Вологды. Он был приготовлен из белой фасоли. Фасоль в этом случае заменила крупы. Надо добавить, что помимо бульонов на вкус рассольника влияют огурцы. Желательно, чтобы они сами по себе были вкусными.

В середине прошлого века в Ленинграде на рынках продавали «наборы для рассольников». Туда входили корень сельдерея, белый корень (скорее всего пастернака), корень петрушки и даже кусочек моркови. Все это перевязывалось белой ниточкой. Авторами были пожилые женщины. Они даже зимой умудрялись сохранить сельдерей с небольшим количеством зеленых листочков. Это очень украшало блюдо! Рассольник, конечно же, «зимний» суп.

Есть еще один чисто российский суп, для которого нужны вкусные соленые огурцы. Это **солянка**. Сколько хозяек, столько и вариантов ее приготовления. Поскольку у нас кухня домашняя, а солянка — вещь сборная, поэтому поделимся рецептами солянок, принятых в нашем регионе в советские времена. Солянку варили тогда, когда удавалось достать сосиски. Иногда годились и сардельки.



Готовят это блюдо на любом бульоне. Мясо из бульона нарезается. Оно может быть любым: курица, оленина, баранина, а иногда и несколько сортов. Очень вкусно добавить что-нибудь копченое, например сырокопченую грудинку, корейку или окорок. На худой конец, просто колбасу. А также в эту массу нарезаем сосиски. В бульон кладем картошку и варим практически до готовности. Нарезаем много лука, трем морковь на крупной терке, добавляем помидоры или томатную пасту, соленые огурцы. Все это пассеруем до готовности. В кипящий бульон кладем оливки или маслины из банки без жидкости. Дальше соединяем зажарку с мясной нарезкой и варим все вместе не более 10 минут. Солим и перчим по вкусу. Едим со сметаной. В XX веке это блюдо готовили после праздников, когда можно было собрать редкие для того времени компоненты.

Есть более **постный вариант солянки**. Вот его-то точно готовят после праздников. В нем категорически нет картошки и хороших мясных бульонов. В кипящую воду кладут нарезку из колбасных изделий и заправляют зажаркой с луком, морковкой, томатом, соленым огурцом. Добавляют оливки. Вполне съедобно!

Некоторые хозяйки добавляют в солянку зелень, свежую или сушеную. Годится все: сельдерей, петрушка, укроп, базилик... Некоторые зелень в солянке не приемлют вообще. То же самое и с лимоном. Несмотря на то что лимон в солянке считается обязательным, например, в ресторанном варианте, в домашних условиях его, как правило, не употребляют. Могут просто к солянке на стол подать блюдечко с нарезанным тоненькими кружочками лимоном.

Прижился на Кольском Севере и знаменитый **грузинский суп «харчо»**. Первых блюд в Грузии на самом деле не так и много. А знаменит харчо потому, что его готовили повсюду — в кафе, столовых, забегаловках. В нашей семье суп «харчо» — это мясо, тушенное с луком, которое потом заливается водой до бульонного состояния. Далее добавляются промытый рис, помидоры (томатная паста), чеснок, зелень, специи (кориандр). Все готовится в одной кастрюле, ничего не обжаривается отдельно. Есть одно небольшое правило: если вы хотите, чтобы специи хорошо отдали свой аромат, залейте их перед готовкой теплой водой. Особенно вкусным харчо получается на жирной оленьей грудинке.

А так готовят харчо выходцы с Кавказа, правда, уже в третьем поколении. Курицу нарубить небольшими кусочками. Мясо от костей не отделять. Эти кусочки обжарить на сливочном масле до румяного состояния. Затем отправить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. В бульон положить хорошо промытый рис. Отдельно пассеровать лук с помидорами или томатной пастой. Добавить чеснок и всякую зелень, особенно кориандр.



Вместо слив ткемали, без которых на Кавказе не готовят харчо, добавить любую сливу, которая есть в наличии. Орехи, однако, нужно положить только грецкие, растертые скалкой, а не рубленые или молотые. Настоящие грузины такое харчо не воспринимают, но считают этот вариант очень оригинальным супом.

Мои знакомые из Черновцов привезли на Кольский Север **рецепт супа из баклажанов**. Бульон для него варится из курицы с добавлением говядины. Потом кладутся помидоры, болгарский перец, в конце варки — баклажаны, предварительно обжаренные на сковороде, и зелень. Получается необычный и вкусный суп.

Невозможно обойти и всеми любимой **куриный суп с домашней лапшой**. Для приготовления нужно взять тушку курицы-несушки, даже если в магазине она не вызывает аппетита своим синеватым оттенком. Бульон из такой курицы готовится два часа на очень маленьком огне. В качестве приправы идут стандартные лавровый лист и черный перец горошком. Курицу вынимаем из бульона, остужаем, очищаем от шкуры и костей, нарезаем средними кусочками. В готовый бульон кладем лапшу и варим до готовности.

**Домашняя лапша** бывает двух видов. Первый вариант — замешивают крутое тесто на одних яйцах. Яйца разбивают венчиком, добавляют муку и ложку растопленного сливочного масла для эластичности. Соль не добавляют. Тесто тонко раскатывают на коржи — они должны быть полупрозрачными и подсушенными. Коржи можно подсушивать вертикально на полотенцах (на спинках стульев) или горизонтально — на столах. Другой способ — подсушить коржи над открытым огнем (газовая плита, костерок и так далее). Подсушенные коржи слегка присыпают мукой, затем сворачивают в плотные рулеты и нарезают очень острым ножом на тоненькие полосочки. Эти полосочки разбирают. Затем лапша еще немного подсушивается. И только потом ее кладут в бульон. Лапша, конечно же, готовится не к конкретному супу, а заранее. Рецепт лапши прибыл к нам из Татарстана — чувствуете навыки кочевников?

Второй способ приготовления лапши не очень отличается от первого, разница лишь в том, что в тесто добавляют воду. Причем меряют ее скорлупками — сколько яиц, столько и воды. Тесто замешивают густым, раскатывают в тоненькие коржи, которые не надо подсушивать на огне. Затем нарезают лапшу и сушат на гладкой поверхности. Кстати, из такого теста получается великолепный хворост.

Прижилось в нашей среде еще одно блюдо, похожее на лапшу. Мы его гордо называем «**чачвары**», хотя уверенности в том, что оно так и называется в оригинале, у нас нет. Первоисточник найти не удалось, хотя готовим



мы это блюдо лет 40. Варим бульон, любой — очень вкусен из оленьих ребрышек. При желании в суп можно положить картошку. Тесто готовится, как на лапшу во втором варианте, то есть с водой. На одну кастрюльку супа (3 литра) — одно яйцо плюс 2 скорлупки воды. Тесто можно подсолить, не забыть добавить масла — подойдет растительное без запаха или сливочное. Тесто замешивается плотно, как на лапшу. Из этого количества нужно раскатать два листа. На раскатанное тесто насыпается мелко нарезанный репчатый лук, любая зелень, черный молотый перец. Скручиваются тугие рулеты. Затем нарезаются и кладутся в кипящий бульон. Варится суп до готовности рулетов.

Оригинальный рецепт из Сумского посада Беломорского района Карелии. Это семейное блюдо, которое там считается немецкой кухней, — **штрудель с картошкой и мясом**. Тушится картошка, а сверху — тесто, как на лапшу. Вначале его раскатывают очень тонко, потом сворачивают трубочками и кладут сверху, «рульками», а внизу — мясо с картошкой, как бы в бульоне. Тесто после готовности нарезается кусочками, получается будто бы блюдо с хлебом.

Тесто в первых блюдах присутствует в кухне многих народов. И это очень вкусно!

Прижились у нас на Кольском Севере и супы с клецками. Мы с удовольствием ходили в гости к выходцам из Нальчика на их необыкновенные супы с клецками. Оказалось, что у этого семейного супа не только история длиною в век, но еще и очень интересная география. На Северный Кавказ рецепты таких супов попали из Казани, куда в свое время (еще до революции 1917 года) их привезли из Вильно. Вот такие исторические супы-путешественники! Конечно, за 100 с небольшим лет рецепты претерпели значительные изменения. А уже в Кольском варианте это выглядит так.

Варим густой куриный бульон (а лучше из оленины или лосятины, это более диетично). Мясо достаем из бульона, отделяем от шкуры и костей, мелко рубим ножом и отправляем назад в бульон вместе с поджаркой из моркови и лука. При желании добавляем картофель. На клецки берем 2—3 куриных яйца, взбиваем венчиком с солью и черным молотым перцем. В процессе взбивания добавляем в массу пшеничную или кукурузную муку. Тесто должно быть похоже на густую сметану. Затем чайной ложечкой (примерно половиной) набираем тесто и опускаем в кипящий бульон. Суп практически готов через пару минут.

Второй вариант этого супа: жарку отправляем не в бульон, а в тесто для клецек. Его нужно замешать поплотнее, но все же оно должно легко соскальзывать с ложки. В этом варианте супа картофель обязателен.



**Клецки с зеленью.** *Замешиваем тесто на клецки и вместе с солью и перцем добавляем очень мелко нарубленную зелень (лук, укроп, петрушку), в весенний период — черемшу.*

**Гостевой вариант супа с клецками.** *Куриное мясо взбиваем блендером или мелко перемалываем на мясорубке, кладем во взбитые яйца, добавляем соль и перец и замешиваем пшеничной или кукурузной мукой до плотной консистенции, примерно до состояния песочного теста. Тесто раскатываем в корж толщиной 1—2 см, затем нарезаем на квадраты. Полученные клецки опускаем в кипящий бульон. Такой суп заправляется только зеленью, подается со сметаной или сливками. Если бульон на оленине, то мясо в этом случае кладется в бульон. Тесто можно скатать в «трубочку» и нарезать кругляшками. Особым шиком считалось добавить для северного аромата пару ягодок шишко-ягоды (ни в коем случае не больше). Для тех, кто не в курсе: у можжевельника плоды так и называются — шишко-ягоды.*

**Суп с фрикадельками** — блюдо, которое пользуется всенародной любовью. И фрикадельки тоже бывают разные. *Основа тут — бульон, который варится на косточках (говядина, свинина, оленина), особо вкусным бульон получается, если присутствуют разные косточки. В бульон обязательно кладем мелко нарезанный картофель. Некоторые любят заправку из морковки и пассерованного лука. Есть еще **крестьянский суп с фрикадельками**, когда в бульон добавляется капуста. Получаются эдакие щи с фрикадельками.*

*Фрикадельки готовятся по-разному. Мякоть перемалывают на мясорубке с луком, добавляют соль и черный перец по вкусу. Обязательно нужен наполнитель — это может быть рис или размоченная белая булка. Фарш перемешивается как на котлеты. Шарики из фарша формируются руками, они могут быть большими или маленькими. Чем меньше шарики, тем изысканнее получается блюдо.*

**Фрикадельки с нутом.** *На Кольском Севере прижился и пользуется большой любовью суп, который имеет азербайджанское происхождение. Готовят его из баранины или оленины с нутом (турецкий горох). Нут заранее замачивают, бульон варят одновременно с нутом и косточками. Фарш на фрикадельки готовят тоже с нутом. Из бульона достают отварной нут, сырое мясо баранины или оленины перемалывают с ним и с луком (нута должна быть треть от объема фарша.) Все тщательно размешивают, формируют крупные фрикадельки, кладут их в кипящий бульон, добавляют пару зубчиков мелко нарезанного чеснока и зелень.*

*Есть много вариантов использования гороха в первых блюдах. На Кольском Севере, в Поморье, с удовольствием готовят **гороховый суп на олени-***



**не.** Берут олени косточки, сухой разноцветный горох, морковь, лук и все это варят в русской печи до полной готовности.

Очень часто можно встретить и украинский вариант горохового супа (суп-пюре). Желательно, чтобы горох был зеленый. В старые времена его везли с Украины, сейчас можно купить в некоторых магазинах. Замачивают горох на ночь, потому что он варится долго, а разварить его нужно до состояния однородной массы, похожей на пюре. К этому супу свиное сало вытапливают до состояния шкварок, добавляют лук, который пассеруют до золотистого состояния, и получают шкварки с луком. Суп-пюре наливают в тарелку, сверху кладут приготовленные шкварки, поливают растопленным салом.

**Неправильный гороховый суп** — очень вкусный! Бульон варим на оленине, говядине или крыле индейки. Замоченный заранее зеленый горох варим с мясными ингредиентами на небольшом огне почти до готовности. Неправильность супа в том, что мы кладем в него картофель. Очень хорошо положить также морковь, репу, болгарский перец. Ничего не жарим! Когда все готово, добавляем немного мелко нарезанных томатов и обязательно сельдерей. Такой овощной наполнитель готовится, как правило, осенью. Мы его замораживали раньше небольшими порциями на зиму. Суп получается с насыщенным вкусом и яркими вкраплениями.



# ДАРЫ ШЕЛКОВОГО ПУТИ

Однажды, будучи во Вьетнаме, я обратила внимание на маленький отель с вывеской «Борщи, пельмени, селедка с картошкой». Как выяснилось, отель содержали выходцы из России. При обилии невероятных, вкусных и недорогих местных блюд, изобилующих свежими морепродуктами, домашним мясом, пахучими и вкусными травами и кореньями, владельцы «русского» отеля сделали ставку на русскую кухню и не прогадали. После нескольких дней на вьетнамской еде русская душа просила супов, в особенности борща, пельменей и так далее, и тому подобного. И «русский отель» предоставлял страждущим русским гурманам полный спектр родных вкусовых ощущений.

Какие только истории о происхождении пельменей не описаны в литературе и не бродят в мифических изложениях по нашей обширной территории! Характер подобных яств существует во всевозможных вариантах. В культуре саамов и поморов таких блюд не было. Зато выходцы из Монголии, Башкирии, Татарии, Сибири, Урала, Средней Азии, Грузии, Украины, центральных районов России — все принесли свои традиционные блюда на наш общий кольский стол. Со временем традиционные блюда адаптировались к местным продуктам, может быть, слегка утратили свой первородный вкус, зато приобрели новое «арктическое» наполнение.



## Пельмени

На Кольский Север переселенцы привезли различные варианты пельменей, а также удивительные навыки быстрого приготовления этого блюда. На самые маленькие пельмени нас приглашали выходцы из Томска. Более крупными, но и более сочными были пельмени из Новосибирска. Я, к своему стыду, должна признаться, что так и не научилась лепить ровненькие, аккуратненькие пельмешки. Они у меня будут вкусными, потому что я приготовлю хороший фарш, тесто, но навыков лепки я уже не приобрету никогда, и все это потому, что к праздникам пельмени готовились коллективно. Главной здесь у нас была приятельница из города Томска — ее пельмени были ювелирными изделиями, так что мы с удовольствием шли к ней в «чернорабочие». Пельмени отправлялись на холод — на компанию мы умудрялись соорудить до 500 штук.

Иногда, когда у нас была только свинина и, не дай Бог, жирноватая, Наташа из Томска готовила удивительные **пельмени с квашеной капустой**. Готовился особый фарш, а пельмени эти были покрупнее. *На 0,5 кг жирной свинины — 100 г репчатого лука и 400 г квашеной капусты. Все перемолоть вместе, поперчить.* Такие пельмени впрок не готовили, их варили сразу. Поверьте, это было даже вкуснее, чем из одного мяса! У этих пельменей интересное название — колдуны.

Не хочется давать совсем банальные рецепты, поэтому расскажу о пельменях, рецепт которых привезли из города Березники мои старшие приятели. Для приготовления **уральских пельменей** по их рецепту нужны *три сорта мяса: говядина, баранина и свинина. Пельмени готовились крупные и не сворачивались в «ушко», а оставались длинненькими, как вареники. Эти пельмени были достаточно сочными, в фарш добавляли водичку, чтобы в каждом пельмене был бульон.*

На помощь хозяйкам в те времена наша промышленность сочиняла и изготавливала различные приспособления для быстрого приготовления пельменей. У моей приятельницы Ирины, родом из Грозного, которая очень часто готовила пельмени, было множество таких приспособлений. Одно из них, под названием «соты», позволяло быстро налепить сотню пельмешек в одиночку. Причем пельмени получались ровненькими. Ирина раскатывала большой лист пельменного теста, накрывала им «соты». В углубления клала фарш, накрывала все таким же тонким листом теста. Самое главное — деревянная скалка, которой нужно очень сильно прокатать полученную заготовку. Пельмешки при правильной раскатке сами легко отделялись от сот. Но





свекровь Ирины такие современные пельмени не одобряла. Будучи из семьи вятских охотников и егерей, она предпочитала пельмени с медвежатиной. Чем больше сортов мяса — тем лучше.

Медвежатиная на Кольском Севере тоже присутствовала, ее приобретали у охотников после проверки в санэпидстанции, но особой популярностью она не пользовалась. Зато огромным спросом на фарш для подобных блюд пользовалась лосятина и оленина. Последняя была не дичью, а продуктом совхозных хозяйств. К сожалению, приобретать ее было сложно.

## Хинкали

Конечно, я угощала своих гостей таким блюдом, как **хинкали**, но старалась его приготовить все-таки по тем канонам, которым научили меня в Грузии.

В детстве я бывала в восточной Грузии, в верховьях реки Арагвы. В том горном селении жила бабушка моих кузенов, в прошлом фронтовой врач, дошедшая до Берлина. После победы она уехала в эти глухие места и была там первым врачом. Здесь живут хевсуры-горцы, очень милый и приветливый народ. Хинкали у них — национальное блюдо. К бабушке Кето приходила ее хорошая знакомая, которая лучше всех готовила хинкали. Лепили их довольно большими, чтобы можно было брать двумя руками за края. Замешивали тесто только из воды и муки, причем не из самой белой — из той, что намолотили на ближайшей мельнице. Я с удовольствием принимала участие в процессе приготовления, так уж я устроена. *Вода должна была быть весьма теплой, чтобы клейковина успела запариться. Ну а затем тесто очень хорошо вымешивали. Хинкали были полны бульона, а внутри — баранина с луком и зеленью. Их едят руками — это первое и второе блюдо одновременно. Было очень вкусно, ну а пупочку действительно не ели, она и не проваривалась.*

Я старалась и в Заполярье воспроизводить хинкали близко к оригинальным, так что ко мне в гости приходили именно на них. Баранина не всегда была доступна, и мы готовили из оленины. Интересно, что оленина очень долго не ценилась как мясо, то есть заполярные переселенцы ничего в ней не понимали. Это южане стали многие блюда из нее готовить. Так что рецепт



хинкали из оленины и баранины примерно одинаковый: на 1 кг мякоти — 300 г лука, зелень (петрушка, кинза), соль, перец. Фарш сделать жидким.

## Манты

Особое азиатское блюдо, которое прижилось на Севере, — манты. Что это такое, я узнала только здесь, на нашем Кольском. Вообще манты я стала готовить после того, как побывала в гостях у одной из наших сотрудниц, которая приехала из Средней Азии. Придя в новый коллектив, она пригласила всех к себе в гости и нашла повод для более тесных контактов с коллегами — научила всех готовить манты. Это был своеобразный «мастер-класс»: она воспроизвела специально для нас весь процесс — от изготовления теста, фарша и до особо красивой лепки.

Как-то я беседовала про манты со знакомой, она, высунувшись из открытого окна, уточняла мне тонкости приготовления (вот они, прелести маленького городка!), мимо проходил молодой человек, который небрежно бросил: «А я манты готовлю из оленины». После этого я тоже стала готовить манты с олениной.

Оленя я покупаю осенью целиком и сразу разделываю. У него на спине и крупе оленье сало, я его снимаю пластами и режу на кусочки, потом добавляю в те блюда, где мне нужен жир для сочности. *Вот и в манты, которые готовят на пару, я тоже добавляю олений жир. Фарш должен быть или очень жидким, или очень жирным. Но так как жирное мы все не очень любим, то для сочности я добавляю в фарш воду. Хочу напомнить, что жир у баранины и оленины одинаково крупитчатый после тепловой обработки.*

Мои приятели из Киргизии — немецкого происхождения, они довольно давно живут на Кольском Севере и тоже привезли массу интересных блюд, но уже через призму своих предпочтений. Они в свое время адаптировали восточную кухню к своим национальным привязанностям. Некоторые рецепты мне хочется дать в авторской стилистике рассказчика. Вот что рассказывала Ирины, немка из Киргизии:

«**Манты** у меня — одно из самых любимых блюд. Но с ними надо повозиться. Их надо красиво, правильно слепить, от этого тоже вкус зависит. Вылепить надо “розочкой”, закрытой, чтобы сок не вытекал. *На одну порцию мяса надо положить две порции лука. Причем часть лука должна быть перемолота, а часть нарезана. Мясо тоже желательно перемолоть крупно или измельчить на комбайне. У нас рядом деревня Вознесенская, она*



называется “Маленькая Турция”, в ней живут только турки, так они и свои хинкали и манты делают из солонины, которую ножом мелко строгают.

*Я манты готовлю только на свинине, нежирной, рубленой, а не молотой. На 1 кг мяса необходимо полкило лука, все это пропускаю на мясорубке. А остальное ножичком крошу, мелко, но кусочками. Тесто делаем без яйца, круто замешиваем и на пару часов в холодильник — его немного отпускает. Когда лепим манты, кладем фарш, а сверху нарезаем кусочки сала. Кому не нравится сало, может его выбросить, но с ним получается особенно сочно и вкусно. Манты, если готовить на пару, на газе, будут готовы за 35—40 минут. В воду надо положить лавровый лист, небольшую луковичку. Манты получаются очень ароматные!*

К мантам подают сурпу. Это тот бульон, который остается на дне пароварки, туда добавляешь черного молотого перца и уксуса. Еще их едят с соусом из помидоров. Готовят его так: на килограмм помидоров берут полкило сладкого перца и полкило острого, и все это уваривают почти в пасту. Едят понемногу, как аджику.

*Манты готовят не только с мясом — можно мелко крошить картошку или капусту, и всё обязательно с луком. Еще мне нравится, когда на фарш кладут немного тертой тыквы. Из такого теста и фарша готовят и чебуреки».*

С таким луковым изобилием блюдо становится очень нежным и полезным. Я несколько раз наблюдала, что люди, которые терпеть не могут лук, даже не замечают его в мантах.

По всему вышесказанному вы можете догадаться, что кулинарные книги в то время нам были просто не нужны. Задолго до Интернета Кольский Север мог похвастаться великим разнообразием блюд. Хочется напомнить, что сюда люди приехали со всех концов когда-то огромной страны.

Один из военнослужащих, прибывший из Монголии, приглашал нас всех на необыкновенный вариант вышперечисленных блюд. Называлось это «бозы» или «позы». Их готовят также на пару, но открытыми, лепят почти как хинкали, только хинкали заворачивают, а здесь тесто собирается юбочкой и начинка остается открытой. Тесто можно взять любое. Я, например, готовлю из дрожжевого, производства «Апатитыхлеб», которое покупаю в магазине. В бозы кладу много мелко нарезанного лука, а еще иногда добавляю квашеную или свежую капусту. Они получаются очень сочные, с большим количеством бульона внутри. Для того чтобы бозы получились отменными, в тесто нужно добавить яйцо. Когда блюдо готово, то в дырочку можно добавить какой-нибудь острый соус или, например, хрен — кому что нравится. Всё вместе все равно будет вкусно.



## Вареники

Мифы нашего времени утверждали, что родина вареников — Украина. Но совершенно неожиданно оказалось, что готовят их и в других частях мира, и везде немного по-разному.

Моя молодая знакомая Алла, происхождением с Украины, рассказывала о посиделках своих родителей:

«Как я помню, это были в основном мамыны подружки и друзья. И к нам традиционно шли на вареники, просто по выходным дням. Мама вздыхала: «Как мне надоели эти вареники!» Я их тоже готовлю, но уже редко. Сейчас меньше ходят в гости».

Украинский семейный рецепт вареников выглядит так: *замешиваем пресное тесто, но если на пельмени идут просто вода и мука, то для вареников разводим муку теплой водой, обязательно надо добавить яйцо. Тесто вымешиваем не очень плотное, чтобы оно было не жестким. Когда я разделяю тесто на вареники, то уже не использую муку, а смачиваю руки растительным маслом, чтобы лишнюю муку в тесто не вмешивать. Из теста делаем колбаски, нарезаем и раскатываем лепешки. Традиционно вареники должны быть крупными, в пол-ладошки. На кружочек кладем начинку и защипываем дважды: сначала просто, а потом красивой косичкой. А когда напомним их, то складываем на полотняную тряпочку, чтобы не прилипали.*

Вареники могут быть с разной начинкой — с творогом, с вишней, но на Севере почему-то больше всего полюбились **вареники с картошкой** (творог и вишня были малодоступными продуктами). Начинка готовится так: *варишь картошку, мнешь ее до идеального состояния, чтобы была без комочков. Туда добавляешь черного перчика, маслица, соль. А самое главное — это приготовить шкварочки из сала, — поясняет Алла. — Я, в основном, готовлю их из соленого сала — нарезаю его мелкими кубиками и жарю на небольшом огне, чтобы не подгорели. Потом шумовкой выбираю их из жира и кладу в картошку, все вместе перемешиваю. В топленое сало, оставшееся на сковородке, мелко режу лук и жариваю до «розового» состояния. И когда вареники сварились (а варятся они быстро, полминуты в кипящей подсоленной воде), выкладываю их в глубокую посуду и сверху поливаю салом с луком. Объеденье!*

Есть еще рецепт вареников с салом и картофелем. Берется сало, можно сырое или соленое. Его нужно перемолоть на крупной мясорубке вместе с несколькими сырыми картофелинами, небольшой луковицей и квашеной капустой, в полученную массу по вкусу добавить соль и черный молотый



*перец. Все тщательно перемешать. Лепят такие вареники как обычно, желательны крупными. При подаче поливают подсолнечным маслом.*

Из приморского края пришел очень интересный рецепт **вареников из квашеной капусты**. Капусту помыть, отжать от лишней влаги. Лук пассеровать на растительном масле до золотистой корочки, добавить капусту, все это вместе слегка потушить, остудить и начинить вареники. Есть можно со сметаной.

Еще был вариант **начинки из свежей капусты**. Свежую капусту мелко нарезали, мяли с солью. Капуста давала сок, лишний сливали. Добавляли нарезанные крутые яйца.

А еще вареники готовят **с творогом**. Можно с несладким. В творог разбивают пару яиц и добавляют соль. На Украине это называется «вареники с сыром», потому что там нет слова «творог». Их тоже можно залить топленым салом с луком или есть со сметаной. А можно сделать и с сахаром.

Украинский рецепт вареников от людей, которые привержены традиционным рецептам и готовят правильно, без новомодных введений, — **вареники с вишней**. Вишню очистить от косточек, потом положить ненадолго в морозильник, чтобы сок схватился. Сахар в вишню не кладут. Едят такие вареники горячими, с маслом и сахаром.

В прошлом веке вишню на Кольском полуострове было практически не купить, и очень быстро мы ее заменили местными природными ресурсами. Попробуйте приготовить **вареники с черникой или брусникой**. Единственное отличие в приготовлении от вишневых такое: в ягоду добавляем немного сахара. Зимой мы это готовили из мороженой черники, а вот брусника годилась любая: томленая, моченая. Мне кажется, с брусникой даже вкуснее.

Для вареников с черникой моя знакомая делала очень простое тесто. В емкость с мукой вливалась почти кипящая вода, тесто быстро перемешивалось деревянной ложкой, а потом, когда подостынет, тщательно мешалось руками. В такое тесто добавляли только соль. Черника в этих варениках готовится моментально! Тесто не делается впрок — его раскатывают теплым.

На Севере у нас часто практиковали **вареники с грибами**. Мелко нарезанные грибы жарили с луком на растительном масле, добавляли к мятому картофелю.

Ну и, конечно, готовили **вареники с начинкой из отварного мяса**. Мясо доставали из бульона, перемалывали с обжаренным луком, солили и перчили. Неожиданно, но это оказалось довольно вкусным блюдом.

В Грузии тоже готовят вареники. Почему-то мне помнится, что не из отбеленной муки, сероватые, а начинка в них — молодой несоленый сыр. Как



говорил мой знакомый, «ум отъешь, так вкусно». Но в нашем Заполярье не было молодого сыра, творог тоже был не очень доступным продуктом и не всегда хорошего качества, поэтому готовили **вареники из смеси творога и сыра**, российского или пошехонского. *В творог терли сыр на мелкой терке, перемешивали. Можно было добавить зелень укропа и яйцо. Вареники эти, естественно, были несладкими, ели их как горячими, так и холодными, с чем было — сметаной, майонезом или просто маслом.*



# НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, КРАСНА ПИРОГАМИ

Конечно, мясо в тесте, приготовленное на пару или в кипящей воде, — это очень вкусно. Но надо сказать, что пироги для Севера — не просто основное праздничное блюдо, а ритуал. Еще в XX веке Татьяна Толстая в одной из передач сказала, что печение пирогов — это тоже творчество, только не очень человечеством оцененное. Прошли годы, и творческая лихорадка на этой ниве охватила всех.

Первые пироги появились здесь, на Севере, с приходом новгородцев и сооружением настоящей русской печи. Будучи совершенно некомпетентной в вопросе этого глобального в русском домохозяйстве прибора, вокруг которого складывалась вся домашняя жизнь, все-таки опишу северную печь, которая мне показалась очень своеобразной. То, что на Севере называется печью, имеет бочкообразную форму. Полати у этой печи — «деревянные балкончики» по бокам. Приходилось видеть печи даже с прямым дымоходом, это воспринимается как костер в закрытом пространстве. Но блюда из таких печей получаются необыкновенно вкусными.

Как печь поморские пироги, можно посмотреть в главе о поморах. В ней даны рецепты из села Чаваньга. Поморы не одно столетие прожили рядом с саамами, однако не скоро подобие печи-плиты появилось в саамских домах. Традиционные саамские каменные печурки, в которых они пекли свои



лепешки, были не приспособлены для выпекания пирогов. А самое интересное — такие печурки располагались на улице, как правило, на берегу озер или рек.

К середине XX века с появлением большого числа новоселов на Севере именно это направление кулинарии стало невероятно разнообразным. И начнем мы пирожковую вакханалию с одного исторического факта.

Вряд ли вы знаете, что всем известная сегодня пицца появилась на Кольском полуострове еще в 70-е годы прошлого века. Одна из моих подруг, профессиональный геолог, переехала в Апатиты из Сеймчана (Колыма). Естественно, тут же состоялось большое, веселое застолье. Было приготовлено необычное блюдо — **пицца**. Оказалось, что брат подруги в начале 60-х ездил в качестве переводчика в Италию с советским цирком. Привез рецепт пиццы. Особенно ему запала в душу пицца с анчоусами. А в наших условиях ее делали из селедки. Тесто готовится так: *натираем пачку холодного маргарина или масла, замешиваем с одним стаканом пива (или кефира) и двумя стаканами муки, добавляем соль, разрыхлитель и отправляем тесто на холод. Через пару часов раскатываем тонкий корж, распределяем по нему томатную пасту или лечо, вместо анчоусов кладем селедку или шпроты. Засыпаем любым тертым сыром, какой есть в наличии.*

Блюдо было новым, интересным, вкусным и легким в исполнении. Оно стало популярным, и всем казалось, что его родина — Апатиты. Однажды к нам пришла телеграмма из Свердловска с просьбой уточнить рецепт кольской пиццы — поскольку рецепт имел геологическое происхождение, то в нем были и специальные слова. Например, «спорадическое вкрапление сельди», что на простой язык домохозяек переводилось как «много не кладите».

Продолжим знакомить вас с изделиями из пресного теста. Мало кто из приехавших сюда людей знал, что такое **ишпишьмак (ичпичмак)**. Со временем его стали называть **татарский пирожок**, потому что привезли рецепт этого блюда на Кольский Север выходцы из Татарии, а именно из города Елабуга. Конечно, сейчас процесс приготовления ишпишьмаков можно найти в любой поваренной книге или в Интернете. А в те времена это блюдо было экзотическим, рецепт передавался из уст в уста и даже претерпевал своеобразные изменения.

Рецепт традиционных «татарских пирожков» следующий:

1. *Начинка. Говядину, репчатый лук и сырой картофель очень мелко нарезаем. Размеры кусочков мяса, лука и картофеля должны быть одинаковы, примерно с полноготка. Процесс нарезания ингредиентов очень длительный, поэтому рекомендуем позвать подруг. Полученную массу солим и перчим черным молотым перцем по вкусу.*



2. *Тесто. Тесто готовим как на пельмени. Тщательно вымешиваем и скатываем в крупные трубочки. Затем трубочки режем на кусочки и раскатываем каждый кусочек в большие кругляшки. По краям кругляшки должны быть чуть тоньше, чем посередине, а размером в несколько раз больше чем пельменный.*
3. *Начинку берем двумя горстями с «горкой», что означает много. Помещаем ее посередине кругляшка — получается своеобразная пирамидка, форму которой нужно сохранить. Затем очень осторожно, чтобы не порвать тесто, зацепляем ишпишьмак с трех сторон. Необходимо проследить, чтобы начинка попала не только в середину изделия, но и в кончики. В конечном счете должен получиться пузатенький конус, наверху которого остается отверстие, которое заклепывается «крышкой» из теста. Ишпишьмаки укладываются на промасленный противень и готовятся в духовке примерно 40—50 минут. Через 25 минут, в середине готовки, противень извлекаем, снимаем крышечки с треугольников и в каждый кладем кусочек сливочного масла или льем говяжий бульон. Если нет бульона, то можно добавить простую воду. Ставим обратно в духовку и выпекаем до готовности картофеля. Если картофель готов, то и блюдо можно подавать на стол. Крышечки снимают, серединку едят ложками, а тесто используют вместо хлеба.*

В середине прошлого столетия говядина была большой редкостью, поэтому татарские пирожки или треугольники претерпели изменения, но не стали от этого менее вкусными. Наоборот, приняли особый арктический вкус. Вместо говядины хозяйки клали оленину, блюдо так и называлось: **ишпишьмак с олениной**. При отсутствии мяса однажды одна из наших подруг приготовила это блюдо с обыкновенной треской и неожиданно для себя создала хит — **татарские пирожки с рыбой**. Здесь нужно заметить, что при приготовлении пирожков с рыбой сливочного масла нужно положить побольше, бульон или вода не приветствуются. Конечно же, делают сейчас эти пирожки и со свиной, и на сдобном тесте, но самый традиционный рецепт — пресное тесто и говядина, хотя из говяжьих субпродуктов, например из рубца, татарские пирожки тоже получаются вполне традиционными. Многие хозяйки кладут вместо мяса грибы. Но грибы — желательно крепенькие подосиновики — предварительно нужно отварить.

Другой рецепт татарской кухни привезла из Татарстана дочь моей подруги. Всякий раз, когда она, еще студенткой, приезжала к родителям потрясти их, как грушу, то привозила рецепты татарских блюд. Семья тут же все это готовила и приглашала в гости друзей и соседей.



**Костабыи.** Тесто на костабыи делается пресным. Можно замешивать его на воде, а можно на простокваше или кефире. Тесто хорошо промешивается, но крутым оно стать не должно. Раскатываем его на тонкие лепешки размером с вашу сковородку. Лепешки запекаем на сухой сковороде с двух сторон. Затем на половину лепешки выкладываем начинку, как правило, из мятой картошки с молоком и маслом. Обязательно в начинку нужно положить лук. Тут возможны два варианта — лук либо сырой, либо припущенный в масле. Затем лепешки складываем пополам. Получаются полумесяцы, которые подогриваются с двух сторон на сковороде. Одна сковорода — два костабыя. Очень просто, оригинально и сытно.

Очень экзотическая выпечка из пресного теста — **хычины**. Это национальное блюдо многих кавказских народов. Блюдо получило такое название, так как готовые лепешки складывали стопкой и разрезали крест-накрест, а в переводе с тюркских языков «хыч» означает крест. Существует много вариантов приготовления хычинов, но я расскажу про тот вариант этого блюда, который прижился у нас, на Кольском Севере.

Пресное тесто готовится не на воде, а на кефире. Тесто тщательно вымешивается, раскатывается колбаской, которая делится на одинаковые кусочки. Каждый кусочек тонко-тонко раскатывается, на него кладется начинка. Из начинок были особенно популярны те, где основой была картошка. Дополнительными ингредиентами могли быть сыр, печень, зелень, а вообще можно положить любую мягкую начинку, которая не прорвет тесто. Конечно, хычины на Кавказе готовят по-другому, в соответствии со своими традициями. У нас же были свои — что доступно, из того и творили. Основная кольская начинка — с отварными жареными грибами и мятой картошкой. Защипываем края теста сверху: должен получиться своеобразный шарик. Затем этот шарик раскатываем скалкой очень тонко. Тесто желательно не прорвать. Считается, что чем тоньше раскатаны хычины, тем они вкуснее. Затем печем их на раскаленной сухой сковороде. Как только начинают появляться поджаренные пятнышки, переворачиваем хычины на другую сторону. Горячими их обильно смазываем сливочным маслом и укладываем стопочкой, подобно блинам. Благодаря этому они становятся мягкими и очень ароматными.

Еще одно печено, ставшее здесь популярным, — **хачапури**, которое пришло к нам из Грузии. Здесь, на Кольском, я готовлю хачапури трех видов.

**Слоеный хачапури**, такой, как делали в Тбилиси. Рецепт очень простой. Брали бутылку боржоми, рубили пачку сливочного масла, и на этом Боржоми все замешивали с мукой. Внутри клали рассольный сыр, но здесь такие сыры были недоступны, поэтому везде шел сыр сулугуни, который отдаленно



напоминал оригинал. Ну и конечно, **хачапури по-аджарски, пинерли**. Тесто готовится пресное — мацони или кефир плюс мука. Делается в форме лодочки. В эту лодочку положить сыр — и в духовку минут на десять. Как стало зарумяниваться — вытащить, разбить туда пару яиц и дальше запекать, но следить, чтобы яйца не пересохли. Потом достать из духовки, положить в серединку сливочное масло. Получается очень сытная еда — такой хачапури мы ели на завтрак.

В Мегрелии, откуда я родом, делали закрытый хачапури на домашней кислой закваске. Моя прабабушка Мадо готовила хачапури на костре, на каменной сковородке. Нагревала сковородку на углях, в это время делала закрытый хачапури. Потом сковороду ставила рядом с углями, клала в нее хачапури и накрывала куском жести. Сверху на эту жечь еще угольков насыпала и пекла. В итоге получался пышный, вкусный хачапури. Сейчас уже такой не приготовить, поскольку у прабабушки регулярно оставался кусок закваски, на которой и готовилось тесто. Прабабушка умудрялась сыр распределить неравномерно. Первой правнучке (это мне) доставался кусок с огромным количеством сыра, а остальным — почти «вприглядку».

Еще в деревне Магаро, в верховьях Арагвы, готовили лепешки с овечьим сыром. Их тоже жарили на сковородке, но уже порционно, они были необыкновенно вкусные и очень калорийные, так как в них было очень много сыра и сливочного топленого масла.

Бездрожжевое тесто известно очень давно именно на Севере. Сейчас оно в большом тренде, потому что популярен миф о вреде дрожжей.

**Вот рецепт калиток из Вологды.** Замешивается бездрожжевое тесто (мука, яйцо, вода), закатывается в колбаску, нарезается кружочками. Каждый кружочек раскатывается в тонкие лепешки, кладется начинка — пюре с молоком и яйцом, — защипывается симпатичной дорожкой, затем на промасленный противень и в печку (духовку). На выходе получаем замечательные вологодские калитки.

Надо отметить, что калитки очень популярны на всем Европейском Севере. Это блюдо — общее для всех славянских и финно-угорских народов. Наверняка рецептов множество и имеются нюансы, характерные для определенных мест. Особой любовью пользуются калитки из ржаной муки. **Кольский рецепт калиток:** берем две трети ржаной муки и одну треть пшеничной, добавляем яйцо, теплую воду. Особо вкусными получаются калитки, если вместо воды взять молоко, в которое добавляется немного растопленного сливочного масла. Размер и форма калиток могут быть разными (квадратной, круглой, овальной), но они всегда открытые, с особыми защипами по бокам. Вполне самостоятельная начинка — пюре с грибами.





На севере популярна начинка из крутой пшенной каши, куда часто добавля­ют лук, пассерованный с салом и грибами. Можно начинить калитки даже рисовой кашей.

Калитки хороши свежес выпеченными и горячими. Но самые необыкно­венные калитки мне удалось отведать в Финляндии, где из нашего обык­новенного деревенского блюда сделали «нечто». *Калитка ржаная* подог­ревается в микроволновке. На горячую калитку кладем смесь из крупно нарезанного крутого яйца, зелени укропа и большого количества сливоч­ного масла. Это все накрывается тонко нарезанной слабосоленой семгой. Калитка получается с горкой, едят ее ножом и вилкой. А перед этим, как ритуал, — одна небольшая запотевшая рюмочка водки. Если нет семги, то отлично идут соленая килька, салака, селедка...

Завершим калиточное разнообразие рецептом из поморской деревни Ча­ваньга. **Пресное тесто на калитки и колобки:** пять больших соусных ложек растительного масла, 10 ложек простокваши, две ложки сметаны. Соль, са­хар по вкусу. Замесить тесто нужно не густо. Этот рецепт — от Анфисы, ее колобки и калитки очень нахваливали подружки! Они же про нее говорили поморскую поговорку: «Одинаковая щучка, да не одинаковая ручка».



## Двухцветные лепешки из села Краснощелье

В самом начале 1990-х Музей-Архив находился при Институте экономических проблем КНЦ РАН. У нас была большая трехлетняя работа по изучению всевозможных этнических особенностей проживающих на территории Мурманской области народов. Маршрут экспедиции проходил по селам Ловозеро, Краснощелье, Каневка. Работа была интересная, и ее было много.

Но работа работой, а обед по расписанию. Наша российско-финская экспедиция подружилась с участниками великолепного хора из села Краснощелье. Нас так гостеприимно встречали, что мы решили всех собрать на прощальное чаепитие. Вот тогда-то мы и пожалели, что у нас не было профессиональных видеокамер с операторами. Представьте себе роскошные мартовские деньки. Много снега и солнца, зеленый сосновый бор и толпа нарядных поющих людей, каждый из которых несет в руках что-то, приготовленное специально для нашего чаепития. У каждого хорошее настроение. Это удивительная способность людей на Севере делать праздник для себя, а не напоказ. И с этим явлением в дальнейшем мы сталкивались неоднократно. Столько было песен, разговоров, стол был уставлен яствами! Народу было много, и самая большая гостевая комната не вместила это застолье, оно расположилось через весь дом, от печки и через все комнаты насквозь. Кстати, тогда только-только А. Б. Чубайс раздал ваучеры. Вся деревня тут же решила, что это очередное надувательство, и быстренько их продала, в отличие от нас...

Всех блюд не упомнишь, чего там только не было! И пироги, и блины, мясо и рыба, соленья и варенья. Все, что есть в природе Кольского Севера. Разошлись под утро. Но я все же успела записать рецепт одних необыкновенно красивых и вкусных лепешек. *Тесто готовится пресным, на кислом молоке с ржаной мукой. Пропорции — 2/3 ржаной муки, 1/3 пшеничной. В тесто не кладется ни масла, ни яиц. Нужно его немного посолить, как следует вымесить и разделить на небольшие шарики, которые тонко раскатываются до величины закусочной тарелки. Они выкладываются на противень и ставятся в духовку. Через 15—20 минут лепешки вытаскиваются и на них очень аккуратно наливают сверху сладкий и белоснежный слой блинного теста, которое готовится на молоке с яйцами и сахаром. Обратно в духовку все это отправляется буквально на несколько минут. Готовые лепешки обильно смазываются сливочным маслом и укладываются друг на дружку высокой башенкой. Это красиво и вкусно.*



Можно расписать множество рецептов пирогов со множеством начинок, но уделим внимание наиболее интересным. **Пресное тесто** на кислом молоке выкладываем в форму с краями и заполняем ее большим количеством лука, пассерованного на сливочном масле. Готовим заливку: на 100 мл молока — одно яйцо, солим по вкусу. Если заливки нужно больше, увеличиваем дозу. Заливку выливаем на лук. Выпекаем при средней температуре до загустения заливки.

Творческая мысль в печении пирогов на месте не стоит. По всей России, в том числе и у нас, ходят рецепты легкого теста, которое быстро в приготовлении, что очень важно при нехватке времени. **Легкое тесто для пирогов:** два яйца посолить и размешать, добавить три столовые ложки 15-процентной сметаны и разрыхлитель. Если сметана густая — добавить столовую ложку любого кисломолочного продукта. Когда разрыхлитель вспенил массу, добавьте три ложки майонеза (любого), затем три столовые ложки муки с горками. Масса должна быть как на оладьи. Половину теста вылить в форму, распределить на ней начинку и залить второй половиной. Выпекать при температуре 180 градусов. Румянится такой пирог ровно и красиво. Не перекладывайте майонез, чтобы не было лишнего жира! Тесто получается ноздреватое и мягкое.

Начинка для пирогов может быть любой. Например, моя вологодская подруга Надежда из пресного теста делает закрытые капустники и урезники. Капустники — это когда капусту поджаривают, а урезники — просто со свежей капустой без обработки, только поверх капусты надо кусочек масла положить.

**Пирог для зятя.** Рецепт этот — от карелов. Рассказывает Анастасия, родом из Северной Карелии: «Говорят, теща для зятя не расстарается. Поэтому пироги эти простенькие. Когда подросли дочери и стали ходить в походы, сколько я этих пирогов нажарила, трудно представить! Молодежь их звала ПДЗ — то есть пироги для зятя. Тесто готовим так: разбиваем два яйца, добавляем полчашки молока, сметаны 3—4 ложки, соль и муку до густоты теста. Катаем из теста жгутик, а потом скалкой лепешечку, достаточно тонко. На одну сторону насыпаем немножко сахара, закрываем второй половинкой и защипываем. Жарим на растительном масле. Это как бы “свадебные” пироги. Я не большая охотница готовить, делаю, что попроще».

Прижились на Кольском Севере знаменитые восточные пирожки — **самсы**. Тесто для них делается пресное и слоеное, кладут любой сырой



фарш, но некоторые предпочитают классический вариант — курятину, говядину или баранину. На Кольском пекут самсу с треской или оленьей — такие вот арктические кулинарные метаморфозы. Самсы аккуратно и крепко защипывают, чтобы не развалились при выпекании. Рецепт в этой книге родом из Киргизии. **Слоеное тесто для самсы:** вода 250 г, мука 350—400 г, соль по вкусу, 100 г растопленного сливочного масла. Хотите пожирней — масла берите побольше. Воду желательно чуть подогреть, растворить в ней соль. Просеять на стол муку, сделать лунку, похожую на кратер вулкана. Порционно вливая воду, замесить тесто. Если тесто жидковато, добавить еще муки, но вымесить тесто нужно тщательно. Тесто накрыть влажным полотенцем или поместить в полиэтиленовый пакет и оставить на полчаса. Масло нагреть, чтобы оно стало мягким. Разделить тесто на четыре части. Посыпать стол мукой и тесто раскатать тонко, как только сможете. Смазать раскатанный пласт теста маслом и свернуть в тугий рулет. То же самое повторить с остальными кусочками теста. Можно сразу нарезать порционно и убрать в холодильник. Одного часа достаточно, но можно и на сутки, если готовить будете завтра.

Самса — пирожок крупный, но начинкой не увлекайтесь, так как тесто само по себе очень вкусное. Выпекать их нужно при температуре не более 180 градусов, предварительно смазав яичным желтком. Эти пирожки лучше есть теплыми.

**Европейские слоеные пирожки** будут приготовлены из уже предварительно обработанного фарша. Из бульона достаем мясо и отделяем от костей. Лук пассеруем на сливочном масле, желательно крупными кусками. Мясо с луком перемалываем на мясорубке. В такой фарш лук кладем по вкусу, например на одну курицу берем 2—3 средние луковицы. Массу солим и перчим. Если фарш суховат, добавляем в него немного бульона.

Европейские слоеные пирожки бывают разной формы — красивые кругленькие, полумесяцем, квадратные... А вот тесто может быть более простым в приготовлении. Так называемый **«рубленный» вариант:** просеиваем три стакана муки, на нее на крупной терке натираем 180 г очень холодного сливочного масла, добавляем стакан любого кисломолочного продукта. Прямо на столе быстро все размешиваем, но не вымешиваем. Полученную массу отправляем на полчаса в холодильник. Затем тесто разрезаем на несколько частей, легким движением формируем колбаски, которые затем нарезаем порционно и раскатываем в лепешечки. Дальше кладем начинку, защипываем красивой косичкой, как на вареники. Перед отправкой в духовку пирожки смазываем яичным желтком.



А **кольский вариант начинки** для пирожков из слоеного теста, конечно же, рыбный. Рыба может быть любой, но самый праздничный вариант — с семгой. Причем на начинку для пирожков идут не самые хорошие куски рыбы. Например, если вы сварили уху, на начинку берем мясо с хребта. В это нежное рыбное крошево добавляем крутое яйцо, натертое на крупной терке, и мелко нарезанную зелень укропа. Лук не кладем. Защипнуть пирожок нужно в форме конвертика с отверстием в центре. В это отверстие положим небольшой кусочек сливочного масла. Выпекаем коротко минут 20 при 180 градусах, чтобы тесто быстро схватилось. Пирожки с рыбной начинкой едят теплыми.

**Слоеная вертута с яблоками.** Пришел этот рецепт через Дальневосточный Север из южных краев. Нужно натереть 200 г. маргарина или масла, смешать с одним стаканом пива (или кефира), двумя стаканами муки, добавить соль, разрыхлитель и поставить на холод. Раскатать четыре коржа, насыпать на них резаные яблоки или промазать яблочным пюре, свернуть коржи рулетами и испечь.

\*\*\*

Всякие пирожки из слоеного теста — это, конечно, здорово. Но есть на Севере рыбный пирог, который готовят из дрожжевого теста с нашим знаменитым палтусом. Тесто для рыбных пирогов не совсем простое. Считаю уместным повторить **поморский рецепт дрожжевого теста** от Марии из Чаваньги (стилистика сохранена): вода кипяченая один литр, молоко сухое 3—4 столовые ложки, две ложки столовые растительного масла, сахарного песка жменью, дрожжи. Все это замесить негусто (пожиже) — это под, который должен выбродить. Утром подмесить до нужной густоты и добавить маргарина пачку (растопить), дать тесту подойти и можно печь.

Утро для поморки — это часа четыре, когда надо подмесить тесто, потом протопить русскую печь, разделать тесто и успеть выпечь до ухода семьи на работу.

Самой вкусной у нас считается **начинка для рыбников**, когда она с костями. Берем небольшую тушку палтуса, нарезаем сырой репчатый лук кольцами, рыбу целиком или нарезанную на куски кладем на лук, добавляем лаврушку и перец горошком. Защипываем и выпекаем при 180 градусах не менее 40 минут. Напоминаю, у палтуса кости не острые. В более тяжелые перестроечные времена тушку палтуса заменяли головы палтуса. Если они были солеными, то их просто вымачивали. Пироги с палтусом готовят всегда закрытыми.





Рыбные пироги на Севере бывают не только северными. Вот **пирог от Ольги** с притоков Волги. Рецепт дрожжевого теста к рыбе очень похож. Вместо сухого молока здесь мы используем цельное, вместо маргарина можно добавить растительное масло или сливочное. . Главное — это начинка. Нам необходим отварной рис, припущенный на масле репчатый мелко нарезанный лук, несколько крутых, крупно нарезанных куриных яиц. Специи — соль, черный молотый перец и лавровый лист. Рыбу (филе) можно любую. У нас, конечно же, это палтус, треска или зубатка. Филе режем на средние кусочки. На пышный корж, который разминаем руками, выкладываем начинку слоями в следующем порядке: распределяем половину риса по коржу так, чтобы не было пробелов. По рису распределяем половину яичной массы, затем так же стараемся распределить половину лука (лук может быть сырым, тогда начинка острее). На лук плотно укладываем рыбное филе (если это треска, то добавляем маленькими кусочками сливочное масло), которое солим, перчим, плюс — пара очень мелких лавровых листиков. Затем покрываем филе слоями в обратном порядке. Пирог тщательно защипываем и выпекаем не менее часа при средней температуре, но перед отправкой в духовку смазываем его маслом или яичным желтком. Если пирог начинает подгорать, накрываем влажной пергаментной бумагой. В деревне пирог накрывали обычной газетой. Если случилось так, что корочка у пирога пересушена, то опять же обильно смазываем корочку сливочным маслом. Пирог нужно делать большим, на всю семью. Едят его горячим, хотя и в холодном варианте он тоже неплох.



На Каме в такой пирог шла любая рыба — и озерная, и речная, естественно, с костями, поэтому к пирогу всегда подавали «тарелочки для костей». Кольский вариант содержит филе, поэтому тарелочки для костей отменились сами собой. Ольга часто вспоминала, что ее прадед макал свой кусок пирога в уксусную воду, а прабабушка — в молоко. Специально для выпекания такого пирога в доме на самом видном месте хранилось гусиное крыло или несколько перышек, связанные в кисточку. Этим крылом пирог смазывали маслом или яйцом при отправке его в духовку или печь. Этот последний ритуальный мазок всегда делала самая старшая из женщин в семье. Последние годы прабабушка Ольги была прикована к постели, но все равно пирог с крылом и маслом подносили к ее кровати. А был он такой величины, что несли его на противне вдвоем.

В сложные перестроечные времена вместо сырой рыбы хозяйки клали рыбу консервированную, например скумбрию или сельдь — в этом случае пирог пекся намного меньше по времени.

Первый раз **поморский рыбник** я увидела в электричке — его вез молодой человек. Пирогом было невозможно не залюбоваться: ровно румяный, без единого светлого пятнышка, ароматный, он был необыкновенно красивым. В нем была видна структура рыбы — голова, хребет, мелкие и крупные кости. Чуть попозже я узнала рецепт этого рыбника. Вот он.

*Крупную рыбы разрезать пополам вдоль хребта, посолить и выложить на тесто, сверху также покрыть очень тонким слоем теста. Печь с головой, вынув жабры, и плавниками. Для румяности смазать пирог очень сладкой водой. Поморские блюда традиционно готовили без приправ, но можно все же добавить черный молотый перец и укроп. Это тоже будет вкусно.*

В XX веке мы все много читали. Поэтому на мой день рождения, в январе, мы открыли книгу Гиляровского «Москва и москвичи» и приготовили расстегаи по этому замечательному публицистическому произведению.

Трактир Егорова кроме блинов славился рыбными расстегаями. Это — круглый пирог во всю тарелку, с начинкой из рыбного фарша с вязигой, а середина открыта, и в ней, на ломтике осетрины, лежит кусок налимьей печени. К расстегаю подавался соусник ухи бесплатно.

Ловкий Петр Кирилыч первый придумал «художественно» разрезать такой пирог. В одной руке вилка, в другой ножик; несколько взмахов руки, и в один миг расстегай обращался в десятки тоненьких ломтиков, разбежавшихся от центрального куска печени к толстым румяным краям пирога, сохранившего свою форму. Пошла



эта мода по всей Москве, но мало кто умел так «художественно» резать расстегаи, как Петр Кирилыч, разве только у Тестова — Кузьма да Иван Семеныч. Это были художники!

Поводом для приготовления расстегаев послужило то, что наш молодой приятель Коля, геолог и рыбак, приволок с рыбалки огромное количество налимов. И несмотря на то что гостей было не менее 20 человек, каждому достался персональный расстегай. Правда, вместо осетрины была пестрая зубатка. Остальное сохранилось по автору. Ну не водятся осетры на Кольском! И все старательно нарезали расстегаи тоже по Гиляровскому. А готовят **кольский расстегай** так. *Тесто должно быть дрожжевым и полусдобным. Разрезаем его на порции, такие, чтобы расстегай получился размером с небольшую тарелочку. Рис предварительно отвариваем до чуть более чем полуготовности. На лепешку равномерно распределяем рис, на него укладываем слой пассерованного в обильном количестве сливочного масла лука, на эту*



*массу кладем филе белой рыбы (палтус, зубатка), желательно без шкуры. Вкусно даже из свежей трески! В центр — кусок налимель печени. Если нет таковой, можно употребить и тресковую печень, свежую или консервированную, из банки. Расстегай защипываем по краям так, чтобы посередине оставалось небольшое отверстие. Выпекаем в зави-*

*симости от толщины расстегая при температуре 180 градусов около 40 минут. Поверхность смазываем либо яйцом, либо сладкой водой. К этому блюду очень идут квашеная капуста, соленые огурчики. Гости, как правило, быстро насыщаются, поэтому совсем нет нужды заставлять стол традиционными салатами.*

**Начинки для кулебяк и кулебячек от Марии.** Она готовила сельдяные кулебячки — маленькие открытые рыбные ватрушки с аккуратно уложенной мелкой беломорской сельдью. Одно замечание: беломорка должна быть очень жирной. Еще были кулебячки с толченым картофелем, ягодами любой свежести — только что сорванными или сохраненными в зиму. Особенно мне запомнились кулебячки с брусникой и морошкой.



Мифы бывают разные. Один из них гласит, что самыми русскими пирогами являются **пироги с капустой**. Их, естественно, огромное разнообразие.

В моей грузинско-дальневосточной семье пекли праздничный капустный пирог на Новый год — им провожали старый. Пирог мама готовила во весь противень четырехконфорочной плиты. И я делаю то же самое. *Начинка: мама учила нас слегка пассеровать капусту на сливочном масле до изменения ее цвета на золотистый. Затем начинку слегка перчили черным молотым перцем и клали большое количество крутых мелко нарезанных куриных яиц. Например, 5—6 штук. Остывшую капусту выкладывали на дрожжевое тесто. Готовили тесто слегка сладковатым, на сыворотке с добавлением яиц. Пирог защипывали с краев красивой косичкой, старались, чтобы края были не толстыми. Сверху ничем не мазали перед выпеканием, зато уже готовый пирог обильно поливали растопленным сливочным маслом.*

**Пирог с картофелем и мясом.** Это блюдо готовят на всех континентах. Первый раз про него я прочла еще в далеком детстве как о блюде шахтеров, поскольку оно было очень сытным и его удобно было брать с собой в шахту. Здесь, на Кольском полуострове, его готовили мигранты из Киргизии. Как потом выяснилось, и они имели немецкие корни, а пирог у них был праздничным.

Я готовила это блюдо по литературным рецептам, оно, конечно, было вкусным и съедобным, но не могу сказать, что мне очень нравилось. А когда его приготовили мои киргизские знакомые, я поняла, что блюдо вкусное! Для начинки они брали крупно рубленый свиной фарш, тонко нарезанный картофель, лук. На раскатанное сдобное дрожжевое тесто укладывали сырой картофель и сырой лук, закрывали фаршем. Фарш должен быть жирным, посоленным и поперченным. Всё накрывали тонким слоем теста, красивой косичкой защипывали по краям и выпекали в духовке при 180 градусах, не выше.



*Готовится пирог минут 40, по готовности картофеля. Если бы его готовили англичане, то они бы вместо свинины положили бы фарш из говядины.*

В начале 2000-х бестселлером в США была книга о маленьком городке где-то далеко на Севере. Там проводили даже конкурс подобных пирогов, а начинкой в них была свинина с индюшатиной. Именно такой пирог получил первое место, а городок в книге, кстати, тоже был шахтерский. Этому блюду я бы присудила какую-нибудь премию ЮНЕСКО, поскольку он стал достоянием всего мира. Апатиты и Кировск — тоже шахтерские города, так что этот пирог оказался в тему.

**Вологодские пироги** очень распространены на Кольском Севере. Выходцы из Вологды продолжают соблюдать народные традиции. Моя коллега и подруга Надежда из вологодской глубинки с удовольствием делилась с нами своими кулинарными знаниями: *«А пироги я пеку разные: и наливные, и с начинкой, точно так же, как раньше дома пекли. Берешь сметану с манкой, перемешиваешь и наливаешь на основу из теста, потому и “наливной”.* Тесто дрожжевое ставили на ночь, и было оно очень простым — на молоке, без жира и яиц. Молоко надо брать достаточно жирное, соль, сахар — по вкусу. Тесто получается нежное. С таким тестом я готовлю любые пироги, в том числе и сладкие».

**Пирог «Луковая грядка»** или «Луковка» — очередной привет из Елабуги, Татарстан. Пирог несложный, но очень оригинальный. Лук, как правило, в нашей жизни во все времена, в том числе и в XX веке, был самым доступным овощем. На «Луковку» его нужно много. Лук мелко режем и пассеруем на



сливочном масле до золотистого состояния. Ни в коем случае не пережаривать! Тесто на пирог берем полусдобное, достаточно сладкое. Оригинальность еще и в формировании самого пирога — тесто делится на мелкие комочки, от 20 до 50 штук, в зависимости от объема формы для запекания. Внимание! Пекут “Луковку” в чудо-печке с дыркой посередине. Середина пирога должна пропечься. Лепешечки из комочков формируются руками. На них кладется остывший лук и защепляется в форме луковички. Затем эти луковички плотно укладываются в хорошо смазанную чудо-печку. Можно даже слегка прижать. Слов может быть несколько. Выпекается долго при средней температуре. Если начинает подгорать, пирог надо накрыть влажной калькой или бумагой для выпекания. Подают такой пирог горячим. Его можно резать или выщипывать “луковки” — если тесто удалось, луковки будут легко отщипываться. Такой пирог можно подавать к любому первому блюду, мясному или рыбному. Здесь, на Севере, он выпекался к ухе из морской рыбы.

Особым ритуалом было приглашать в гости на чебуреки или беляши. Они считались основным блюдом на нашем застолье, к которым прилагались только соленья и овощные салаты.

**Чебуреки.** На них, как правило, приглашали выходцы с Кавказа. Тесто для чебуреков берем пресное, самое простое (см. тесто для пельменей). Фарш желательно делать из баранины с большим количеством лука, молотого перца и зелени. Фарш должен быть жидким, чтобы внутри получился бульон. Края лепешки смачиваем водой и защипываем, лучше двойным швом. Жарим на растительном неароматном масле на среднем огне.

Переселенцы из Нальчика у нас на Севере добавляли в фарш молотые стебли ревеня, он давал дополнительную кислинку. Это было вкусно, правда, появлялся травянистый привкус. Но по нашей заполярной весне это было даже приятно.

Вторым популярным блюдом были беляши. На них тоже с удовольствием ходили в гости. Как правило, чебуреки и беляши готовили просто так, не на званые ужины и обеды. Беляши делали из дрожжевого теста, самого простого и несладкого, раньше его легко можно было купить в хлебных отделах. В готовом тесте были вода, дрожжи и мука. Фарш на беляши готовили из всех сортов мяса — оленины, говядины, баранины или свинины. Он должен быть сочным, но посуше, чем на чебуреки.

Жареные пирожки всегда пользовались огромным спросом и безоговорочной любовью. Опять же, не будем перечислять все начинки, остановимся только на самых нестандартных. Начинка для жареных пирожков от Валентины из Нарткалы, Кабардино-Балкария. Идея такой начинки родилась во время Второй мировой войны, когда продукты были в большом дефиците.



**Начинка из соленых огурцов с луком.** Огурцы можно взять самые большие и некрасивые, нарезать очень тонкими пластинами, семена лучше удалить, шкурку удалять не надо — она придаст начинке особый вкус. Пластины нарезать мелкими кусочками, так же нарезать лук. Все вместе пассеровать на растительном масле, не пережаривать, затем остудить и положить в небольшом количестве в пирожки. Тесто идет полусдобное. По вкусу такие пирожки похожи на грибные.

Грибы для начинки идут разные, можно использовать жареные, отварные, соленые или свежие. Особо вкусными получаются жареные пирожки со свежими ягодами — брусникой, черникой или морошкой. Пирожки считаются сладкими, но сахара нужно добавить немного, чтобы не вытек сок. Начинку можно сделать смешанную, например брусника с яблоком, черника с грушей, только морошка идет без добавок. Напоминаем, что жареные пирожки, с какой бы начинкой ни были, сразу складывают в кастрюлю под крышку — так они не только становятся мягче и нежнее, но еще и доходят до готовности.

\* \* \*

Однажды, еще в студенчестве, много десятков лет тому назад, я попала на Масленицу к друзьям в общежитие московского университета. Компания оказалась интернациональной, и некоторые стереотипы о народах мира были разбиты моментально. Французы под аккордеон пели мелодичные песни, а гости из Великобритании без конца танцевали и прыгали. Но самым большим откровением для меня стало то, что блины, которые мы приготовили разными — кислыми, пресными, сдобными, — для всех присутствующих гостей были, по их выражениям, такими вкусными, как в их домах, у их мам. Никакого русского колорита! Потом выяснилось, что вьетнамские студенты тоже пекут блины, от них не отстают индусы, и так далее. Так что этот солнечный круг со сковородки стал общим символом, объединившим Восток и Запад.

Есть у нас такое блюдо, как блины с начинкой. Когда-то в Ленинграде было кафе на Невском, которое называлось «Север». Приезжая в командировки, я иногда захаживала туда перекусить, а заодно и подсмотреть. Как-то мы пришли пообедать в это кафе и обнаружили удивительные блинчики, фаршированные куриным мясом. К ним подавали изумительный куриный бульон. Еще мы брали салат из свежих помидоров и огурцов, а на десерт — пирожное «Лотос» с большим беже и вкусным кремом на песочном коржике. А за соседним столиком обедала Эдита Пьеха со своими друзьями. Это была



элегантная женщина, которой тогда любовалась вся страна. Ее меню мне запомнилось навсегда. Хотя у нее на столе был тот же набор продуктов (боюсь, что в то время другие сложно было найти даже в Ленинграде), но вместо фаршированных блинчиков у нее была просто отварная курица, никакого бульона я перед ней не видела. А вместо салата — натуральные овощи. Так что можно есть одни и те же продукты, но...

А блинчики такие я делаю до сих пор. Варю бульон из косточек, с которых потом снимаю мясо и перемалываю его на мясорубке. Для сочности добавляю в фарш немного бульона. Пассерую лук и тоже — в фарш, а одну луковицу кладу сырой. Солю и перчу по вкусу и заворачиваю в блинчик.

Заворачивать тоже можно по-разному. Дома все в основном заворачивают конвертиком, а я долгое время практиковала заворачивание блинов, как в кафе «Север» — длинными трубочками, подворачивая края внутрь.

Чем только не фаршировали мы блины! **Блины праздничные (полузаварные)**. Все это на большую компанию, надо меньше — все разделите на два! А чтобы готовые блины не остывали, налейте в кастрюльку горячей воды и поставьте на маленький тепловой режим. Сверху — блины в тарелке, и закройте миской. *Состав: 1 кг пшеничной муки, 6 стаканов молока, 4 столовые ложки растопленного сливочного масла, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу (1—1,5 чайной ложки), 50 г дрожжей или 30 г сухих. Берем два стакана теплой воды, сахар, половину необходимой муки и дрожжи, тщательно перемешиваем и ставим на один час в теплое место. Когда закваска подойдет, в нее добавляем соль, яичные желтки, масло и остальную муку. Размешиваем, и в эту массу вливаем теплое молоко, тщательно перемешивая до однородности (можно миксером). Ставим в тепло, даем подняться и осаживаем. Когда поднимется еще раз, перемешиваем со взбитыми белками. Полученная масса будет достаточно густой. До необходимой блинной консистенции (жидкой) развести крутым кипятком. Можно начинать печь, смазывая сковороду. Получаются ажурные нежные блины.*

\* \* \*

Как ни странно, родители для детей зачастую не авторитеты. А вот бабушки и дедушки пользуются особым пиететом. Я была очень удивлена, когда увидела, что моя дочь готовит то, что готовила ее бабушка из Коврова. Оказалось, дочка давно записывала бабушкины рецепты в тетрадь, причем моих рецептов в этой тетради не было.



Ковровские рецепты я очень люблю, потому что печево из Коврова не очень калорийно. Вот некоторые рецепты из тетради моей дочери.

**Венгерские ватрушки.** 1 яйцо, 200 г творога, 200 г маргарина, 2 стакана муки. В блюде размягчить творог, маргарин и яйцо, добавить 2 стакана муки и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, гашенной уксусом. Замесить и положить в морозилку на 1 час. Разрезать на маленькие шарики, раскатать на блинчики. В середину положить 1 чайную ложку сахарного песка, сложить пополам, защипнуть, сложить еще раз пополам и защипнуть. Выпекать.

**Штрудель.** 2 тонких стакана муки,  $\frac{3}{4}$  стакана воды, чуть посолить тесто. Пока замешиваем тесто — ставим в духовку чистую кастрюлю или миску, потом нагретую кастрюлю вынимаем и накрываем ею тесто на 3—5 минут. Нарезать мелко 7—8 штук крупных яблок. Тесто вынуть из-под кастрюли, тонко раскатать и растянуть. Когда растянули, положить тесто на полотенце. Обильно смазать сливочным маслом, посыпать песком и ровно уложить яблоки. Свернуть рулетом на смазанный противень и запекать в виде подковки, пока не подрумянится.

**Пирог к чаю.** Начинка любая. 1 яйцо, 4 столовые ложки сахарного песка, 4 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки размягченного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, 2 стакана муки. В блюде замесить тесто, смазать сковороду маслом, тесто разложить по сковороде рукой и на бортики. Начинку залить яйцом.

Самый знаменитый сладкий пирог на дрожжевом тесте — **пирог с черникой**. Пекут его во всех географических зонах, где растет эта ягода. Пирог делают закрытым. И ничего, что потом зубы черные и сок из пирога обязательно вытечет... Тесто раскатываем тонким слоем прямо на противне. Черники кладем много, а вот сахаром посыпаем слегка и в последний момент. Чего только не придумывали в наше время, чтобы сохранить сок в пироге! Добавляли манку, крахмал, начинали выпекать пирог без ягод и только на подсушенный сочень насыпали ягоду... Пирог пекся быстро, теста было мало, но сок, несмотря на ухищрения, все равно вытекал. И не только у советских хозяек, но и у наших скандинавских друзей. Например, в Финляндии я лично наблюдала, как за соседним столиком в кафе финны боролись с соком из пирога всякими способами — при помощи салфеток и особых телодвижений... Не помогло ничего. Но пироги с черникой ели и будем есть!

**Пирог с брусникой** готовят, как правило, открытым, украшая сверху решеточками, букетиками, колосками и тем, на что хватало художественной фантазии хозяйки. И конечно же, в нашей стране, где всегда было обилие всевозможных яблок, они служили достойной начинкой для российских пирогов. Начинка для пирогов с яблоками была разнообразной. Могли при-



готовить пирог просто с сырыми нарезанными яблоками. В почете были начинки из яблок с корицей. Особый вид начинки — яблоки, карамелизованные в сахаре на сливочном масле с корицей. Здесь, на Севере, особой популярностью пользовались начинки из яблок с брусникой, яблочным сладким повидлом и клюквой, грушей и черникой. Еще был очень праздничный новогодний вариант сладкой начинки, в состав которой входили мелко нарезанные яблоки, брусника, средне нарезанные грецкие орехи и корица.

«В поле на опушке задымилась печь, пироги с морошкой начал зайка печь», а морошка весьма редкая ягода и уж точно северная. Границы произрастания — от самой северной части Ленинградской области до островов Баренцева моря. Конечно, здесь мы печем пироги и пирожки с морошкой. Но наиболее удобны в сладком варианте — ватрушки, их пекут со всеми сладкими начинками. Есть даже особый вид ватрушки со сладким картофельным пюре.

...А еще у нас в то время были очень оригинальные телефоны, и сеть скорее всего была довольно старой. Но я во время своих путешествий по Кольскому полуострову лет десять тому назад в одной деревне увидела аппаратуру времен Отечественной войны. Другой связи там не было, и им до сих пор нужно было крутить ручку, чтобы позвонить куда-либо. Рядом красовалась надпись: «Болтун — находка для шпиона». Вот и в Апатитах сеть тогда тоже была неважная. Как-то мы с приятельницей разговаривали по телефону, она диктовала мне рецепт пирога «Мазурка», и я вдруг услышала, что в разговоре присутствует кто-то третий — дышит в трубку. Я говорю: «Давай сейчас не будем говорить, похоже, нас подслушивают». И слышу в ответ ленивый женский голос: «Подумаешь, хоть бы чего-то новенького рассказали! А это мы давно и без вас печем»...



# ЗАПОЛЯРНАЯ ЯИЧНИЦА

В наше время шутили: «Готова к семейной жизни? Конечно, готова — яйца жарить умеет!» На самом деле яичница может быть блюдом не простым, а изысканным, и есть множество вариантов ее приготовления.

Раньше у нас на Севере яйца были в большом дефиците. Местные куры, пока геологи не нашли ракушечник, несли яйца в мешочках, то есть в мягкой оболочке. По-моему, это называлось меланж и стояло на витрине в пол-литровых баночках. Уже не помню, как это продавалось, в литрах или на развес.

Однажды моего знакомого, который уезжал в командировку в Ленинград, все друзья и соседи попросили привезти яиц. Он, чертыхаясь, вышел из поезда с огромной связкой упаковок, а когда добрался до города, обнаружил, что на каждом углу продают яйца в больших количествах. Именно в его отсутствие неожиданно случился завоз дефицита.

Коренное население не держало кур, а в пищу использовало яйца диких птиц. Особенно ценными считались яйца уток-дуплянок. В местах старых поселений, где уже не живут люди, мы в экспедициях неоднократно видели сохранившиеся искусственные дупла, где утки продолжают высидывать птенцов. А коренные и переселившиеся хозяйки за яйцами ходят в магазин.

О самой древней яичнице в наших краях рассказала мне одна знакомая родом из Кировска. Семья ее деда и бабушки перебралась с Урала в Кировск еще в начале 1930-х. В те времена семья жила на 23-м километре. Название



этого блюда было «**селянка**». Готовили так: *на противень, смазанный жиром, тонко кружочками нарезали отварную картошку, заливали все это омлетной массой и ставили в духовку до образования румяной корочки.* Было очень вкусно! Многие из наших знакомых практиковали такой своеобразный омлет, но каково же было мое удивление, когда это блюдо оказалось средиземноморским и я увидела знакомый омлет в самолете греческих авиалиний.

\* \* \*

Можно вспомнить студенчество. В мое время на учебу приезжало много вьетнамцев, учились они старательно и хорошо, жили на такую же стипендию, как и у нас, — это на самом деле только-только, поэтому готовили сами. В старых общежитиях были огромные кухни, одна на целый этаж, так что на тех кухнях существовала своя кулинарная школа.

**Вьетнамские студенты очень интересно готовили яичницу.** *Открывали банку лечо (тогда оно у нас было болгарское), выкладывали в сковороду, сока там было достаточно. Когда сок закипал, разбивали туда яйца. Яйца заваривались в этом томатном соке с лечо, получалось необыкновенно вкусное блюдо.* Мы потом так же готовили и здесь, на Кольском полуострове.

Вьетнамскому рецепту повезло, так как в памяти остались «родоначальники». А наиболее популярной на Севере была яичница с помидорами. В XX веке это было сезонное блюдо, потому что помидоры были только по осени, причем тоже болгарские. Рецепт несложный: *на сливочном масле, на сковороде томим тонко нарезанные дольками помидоры. Доводим почти до готовности, подсаливаем, разбиваем туда яйца и перемешиваем, быстро доводя до готовности, стараясь не пересушить.* Некоторые хозяйки этот рецепт усложняли: *предварительно пассеровали лук на сковороде, добавляли зелень, например укроп, затем томили помидоры и только потом вбивали яйца.* Тоже вкусно, но чуть по-другому.

Уже в XXI веке я узнала, что у яичницы в виде болтушки есть американское название — скрамбл. Хотя этот скрамбл можно приготовить тысячу вариантов, например с ветчиной, помидорами и зеленью, но у всех этих яичниц есть один замечательный принцип — не пересушить и готовить небольшими порциями. Если у вас гости, приготовьте каждому персонально. Перемешивайте яичницу лопаткой быстро и держите на плите полминуты. Яйца должны свернуться, но не высохнуть. Этот же принцип — не пережарить — лежит в основе многих вариантов приготовления яичницы с разными наполнителями.

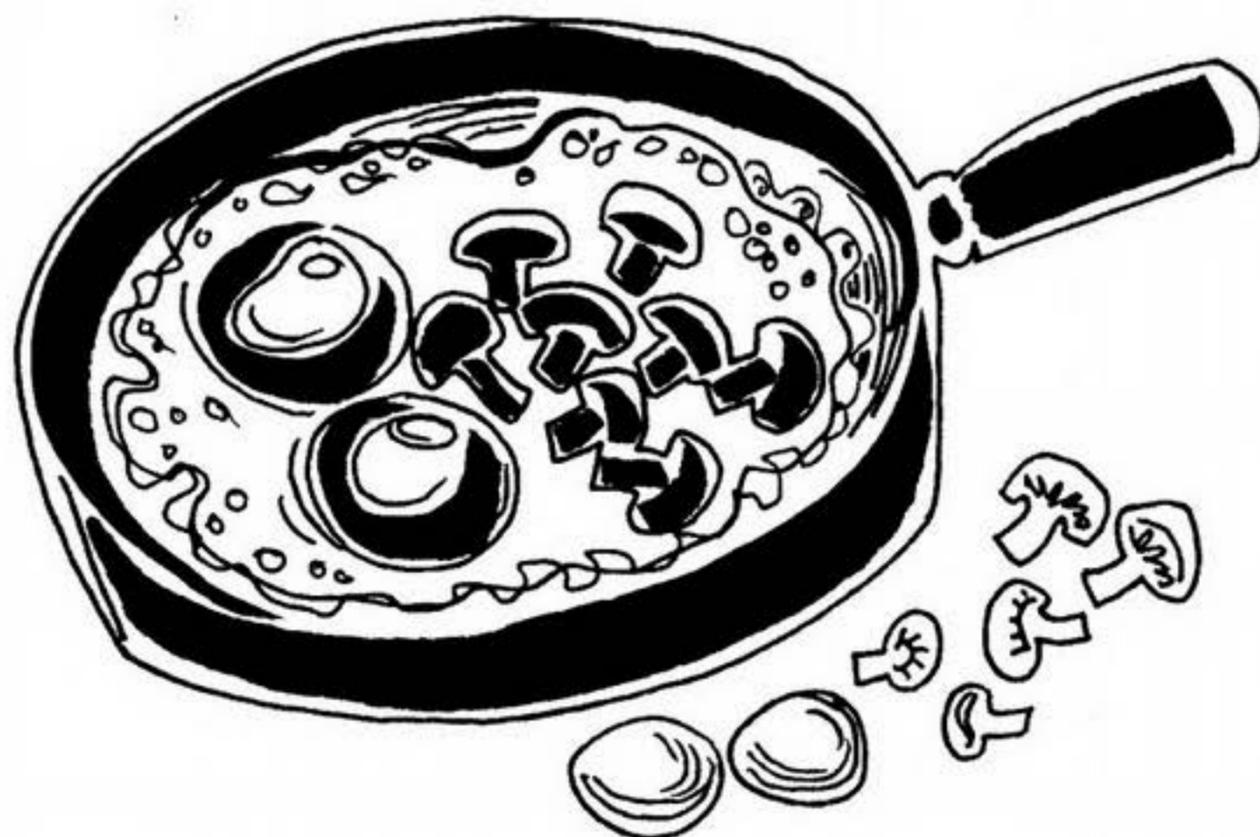


Особое место, конечно, занимают всевозможные варианты **яичниц с грибами**. Мы неоднократно читали про омлет со знаменитыми трюфелями. Вам остается только поверить мне на слово, что омлет с белыми грибами тоже занимает достойное место в этом кулинарном параде. И здесь нужно сказать, что белые грибы более ароматны в средней полосе России. Поэтому есть некоторые тонкости в приготовлении изысканного омлета.

*Берем сухие белые грибы (я брала белые грибы из Владимирской области), перемалываем на кофемолке, а дальше взбиваем омлет в пропорции 1 яйцо / 1 столовая ложка молока, солим по вкусу, добавляем грибной порошок (в небольшом количестве, каждая хозяйка это сделает по-своему). Если положить грибов много, то будет вкусно, но цвет у омлета станет сероватым. Все выливаем в сковороду с растопленным сливочным или топленым маслом. Растительное масло, как правило, не использовали, потому что рафинированное было большим дефицитом. Закрываем крышкой и на небольшом огне готовим 3—5 минут. Омлет готов.*

**Яичница с сезонными грибами** тоже очень вкусна. Особенно хорошо это блюдо получается из светлых грибов, сыроежек или маслят: *тонко нарезанные грибы пассеруются вместе с репчатым луком, а потом заливаются болтушкой из яиц.*

Омлет прошлого столетия в общепите, на мой взгляд, был ужасным — толстая запеканка, почти без вкуса яиц, в ней было очень много молока. Это блюдо советских столовых осталось в памяти как невкусное, ведь на самом



деле в омлет добавляют очень мало молока. Даю несколько рецептов праздничных вариантов омлета:

*Этот омлет готовим из любого количества яиц, но из расчета на 1 яйцо / 1 столовая ложка молока. Яйца разбалтываем, солим, но не взбиваем. Готовим на сливочном или на оливковом масле. Выливаем в небольшую сковороду, под крышку и доводим до готовности. На одну половинку омлета кладем тертый сыр, много. Закрываем другой половиной, кладем на тарелку и подаем на стол. Сыр должен плавиться — это, как правило, сулугуни или любой сливочный сыр мягких сортов. Сыр успевает расплавиться и тянется за вилкой.*

Как-то я приготовила так яйца на завтрак своему коллеге-англичанину, который пару дней жил у меня дома. Через некоторое время он прислал мне письмо со строчками, что забыть не может мой вкусный омлет.

Изысканный и по нашим ценам недешевый **омлет с креветками**. Он получается особенно вкусным, если вы в том масле, на котором будете готовить омлет, предварительно обжарите чеснок. После того как он зарумянится, его нужно убрать, потом разбить яйца и незадолго до конца приготовления добавить креветки — именно в конце, иначе они будут жесткими.

Большой популярностью пользовался **омлет с мясом криля**. Криль был консервированный и достаточно подсоленный. Открываешь баночку, разминаешь криль, перемешиваешь с яйцами, потом — на сковородку под крышку и на небольшой огонь. При подаче на стол можно посыпать укропом.

**Омлет с мясом краба**. Пассеруем яблоки с луком на оливковом или сливочном масле, добавляем мясо краба (можно из консервной банки), заливаем омлетом, накрываем крышкой. И не забудьте посолить!

Особо хочется отметить как полноценное второе блюдо варианты яичницы с овощами. Круглый год можно готовить **зеленую фасоль с яйцами**. Замороженную фасоль я не отвариваю, а просто кладу на горячую сковородку, она там разморозится. Пока фасоль готовится, на другой сковороде пассерую репчатый лук, потом в него складываю готовую фасоль и тушу под крышкой до готовности на масле (вообще в Грузии все готовилось на сливочном топленом масле, так как оно добавляет определенный вкус). Далее мелко нарезаем чеснок. Кстати, чеснок в разных блюдах ведет себя по-разному в зависимости от того, как его измельчили: раздавили, растолкли, пропустили через мясорубку или нарезали. В это блюдо и вообще в овощи его нужно мелко резать. Чеснок я насыпаю в мисочку, разбиваю туда свежие яйца, подсаливаю и заливаю фасоль. Затем накрываю крышкой, и



минут через пять все готово. Это настоящее, очень вкусное и совершенно не вредное блюдо. Сейчас бы я его готовила на смеси из растительного и сливочного масел, на среднем огне.

Точно так же можно приготовить **капусту**, только брать нужно молодую. Ее надо мелко нарезать, пассеровать, залить яйцами с чесночком. Сюда можно еще нарезать пару веточек укропа. Великолепное блюдо!

Есть еще один вид яичницы с капустой — **шницель**. Берем небольшой кочан молодой капусты, режем пополам через кочерыжку. Затем половинку кочана укладываем на разделочную доску, кочерыжку удаляем, а саму половинку нарезаем «веером», примерно в сантиметр толщиной. Нужно следить, чтобы ломтики капусты не разваливались. Каждый ломтик обваливаем в смеси муки, яиц и молока (соленой и перченой) и выкладываем на сковородку на растительное масло. На одну сковороду помещается примерно 5—6 ломтиков, которые нужно подрумянить с двух сторон. За две минуты до готовности все заливаем остатками смеси яиц и молока, поджариваем до готовности под крышкой. Можно добавить чеснок и любую зелень.

Так же готовят **шпинат** — сейчас он у нас тоже появился в продаже. Мне очень смешно, что он такой дорогой, потому что это самая безвкусная зелень в природе.

В моей семье была яичница, которую готовил отец. Он называл ее «**чижик-пыжик**». Сначала пассеровал в сковородке лук, а потом туда нарезал вчерашние котлеты, сосиски или колбасу — что было в доме! — отварной картофель, немного соленого огурца, и все это заливал болтушкой из яиц.

Иногда яичницу готовят на сале, с колбасой, ветчиной, рыбой и так далее. В общем, вариантов множество, так как яйца сочетаются практически со всеми продуктами.

На особом месте стоят праздничные в прошлом **фаршированные яйца**. Для них есть общий принцип — отварить яйца вкрутую, но постараться не переварить, чтобы белок не стал резиновым. Отваренные вкрутую яйца разрезают пополам, можно вдоль, можно поперек. Вынимают желток, растирают и перемешивают с разными начинками, например с соленой икрой, можно щучьей, икрой трески и даже красной с добавлением размягченного сливочного масла. Можно тщательно растереть консервированные шпроты, вытащив из рыбы хребты. В этом случае вместо сливочного масла добавляют масло из шпрот.

Если вы хотите сделать **яйца, фаршированные грибами**, то лук и грибы надо мелко нарезать, а потом поджарить, не пересушивая. Можно так же поджарить соленые грибы с яйцом и сливочным маслом — получается довольно оригинальная начинка. Так что фантазируйте на здоровье!



Моя приятельница из Витебска придумала и угощала нас всех очень интересным блюдом: *отваренные вкрутую яйца разрезались одинаковыми кружочками и укладывались на плоское блюдо. Это все заливалось соусом, который сейчас называется «тар-тар» и продается в баночках. На самом деле для приготовления соуса брали майонез, в него дополнительно добавляли столовую горчицу и мелко нарезанные домашние, очень вкусные, соленые или консервированные огурцы.* Закуска на самом деле великолепная!

Особое место занимают **греники с яичницей или омлетом**. Вроде простое блюдо, а для детей его можно сделать еще и забавным. Берем ломтик батона и вынимаем середину, чтобы внутрь поместилось яйцо. Ломтики без середины выкладываем на сковороду и поджариваем с двух сторон. Затем аккуратно в дырочку каждого ломтика разбиваем яйцо. Жарим до готовности, украшаем кусочками овощей. Можно капнуть майонез.



# ОВОЩНАЯ ЭКСПАНСИЯ

В Грузии есть замечательные вегетарианские блюда, очень вкусные. Одно из таких блюд — пхали. В современной кухне я назвала бы это блюдо оригинальным салатом. Готовится оно из отварных листьев и овощей. Вот, к примеру, пхали из зеленой фасоли, то есть из зеленого лоббио. Такая зеленая фасоль была и в далекие советские времена. На самом деле я в основном рассказываю о том, что мы готовили в своем двадцатом веке, когда не было консервантов, когда нужно было готовить часто и из того, что было. Поэтому приготовление еды было очень интересным, творческим процессом. Ну а фасоль то ли венгерского, то ли болгарского производства продавалась в обычных стеклянных банках. В общем, ее можно было купить без проблем. В настоящее время она чаще продается в замороженном виде.

Ну и сам рецепт пхали. Поскольку я не профессиональный повар, не буду называть точные пропорции. *Берете два пакета замороженной фасоли и отвариваете до готовности. После того как остынет, нужно хорошо ее отжать. На это количество фасоли нужно взять не больше двухсотграммового стакана очищенных грецких орехов и растолочь в ступке. Но так как ступок у людей нет, то можно перемолоть на мясорубке. Тут есть важный момент — чтобы получить нужную консистенцию, перемалывайте дважды, чтобы из орехов выделилось масло. Далее также перемалываем через мясорубку зелень кинзы, которая у меня всегда есть в холодильнике. Если в старые времена я привозила сушеную кинзу из Грузии, то сейчас я вы-*



ращиваю ее на своем участке, так как это очень неприхотливое растение, у нас оно растет даже лучше некоторых северных ягод. Ну а на зиму я ее замораживаю, завернув в небольшие рулончики. *Кинзы кладем по вкусу, как минимум половину магазинного пучка. Затем — чеснок. Я лично много чеснока не люблю, кладу максимум три-четыре средних зубчика, для того чтобы острота чеснока все-таки присутствовала и какой-то аромат был, но не забивал все остальное. Еще добавляю красный острый перец — в стручках или порошком. В Грузии обязательно добавят какую-нибудь кислоту, чаще всего винный уксус. Он был определенного вкуса от разных вин. В наше время такого уксуса не найти, все покупные уксусы мне не напоминают вкус той еды, которую готовили у нас в Грузии. Поэтому я давным-давно заменила винный уксус соком лимона. Ну а лимоны купить можно всегда, даже в старые времена из всех цитрусовых их было найти проще всего. С лимоном тоже нельзя перебарщивать, чтобы не было слишком кисло — отожмите сок из одной трети лимона. Когда все перемололи в однородную массу и отжали сок лимона, кладем соль, перец и добавляем немного воды. Все это растираем до состояния симпатичной белой кашицы. Теперь берем в руки горсть фасоли, еще раз как бы отжимаем и добавляем в ореховую смесь. К слову, хороши те хозяйки, которые многое делают руками — имейте в виду! Так поступаем со всей фасолью. Вот и все, блюдо готово. Можно есть его сразу, можно дать настояться. В итоге получается острый салат.*

В Апатитах и Кировске нас всегда выручали сельскохозяйственные предприятия. Одно из них — ПОСВИР, Полярная опытная станция, филиал Всероссийского института растениеводства; результатом ее научной работы были овощи, ягоды, и поэтому населению кое-что доставалось. Ну и конечно, совхоз «Индустрия». Одной из продукций этих предприятий была молоденькая свекла с ботвой. Это замечательный компонент для пхали, то есть **салата с орехами**. *Отваривается свекла вместе с ботвой, отжимается, точно так же измельчается, все остальное — как в рецепте с фасолью.*

Очень многие мои заполярные приятели заправляли зимой корнеплоды орехами. Когда я такое приготовила в Грузии, то изумила своих соотечественников, однако блюдо они одобрили. Совхоз «Индустрия» отдельно продавал нижние, темно-зеленые листья капусты. Из них тоже получалось отличное пхали, потому что эти капустные листья даже нежнее, чем те, которые завернулись в вилки. Реже нам здесь доставались баклажаны. Но когда такое случалось, из них тоже готовили пхали — либо из отварных, либо из печеных. *С печеных тщательно снимают шкурку, разминают баклажаны руками и заправляют нашей, адаптированной к Северу заправкой из орехов, острого перца, кинзы, чеснока и сока лимона.*



Интересное наблюдение от людей, которые выросли в районах, где баклажаны — традиционные овощи, иногда именуемые «синенькими». Не хочется никого обижать, но наблюдая за издевательствами над баклажаном, которое проявляется в вымачивании в просоленной воде и мифах о горечи, хочется сказать, что ничего делать с баклажанами не надо, это очень сбалансированный овощ.

Из баклажанов делают не только пхали. Вспомните знаменитый фильм «Иван Васильевич меняет профессию», там была «икра заморская баклажанная». Савелий Крамаров при этом ронял слюну.

Заморскую баклажанную на Севере готовят разными способами. **Икра из баклажанов.** Нам нужны баклажаны, помидоры, морковь, болгарский перец, репчатый лук, чеснок, соль, черный молотый перец, подсолнечное масло. Пропорции точно не даю, все зависит от вкусовых предпочтений. Сразу предупреждаю, что процесс долгий. Сырые баклажаны режем крупными дольками. Морковь натираем на крупной терке, лук режем полукольцами, перец болгарский — крупной соломкой. Томаты режем в произвольном порядке, но красиво. Каждый овощ зажариваем отдельно. Всё солим и перчим по вкусу, послойно. В каждый слой добавляем рубленый чесночок. Следующий этап — разложить все овощи слоями в сотейник, не перемешивая. Затем все это тушим на медленном огне. Готовую икру раскладываем по стерильным баночкам и закатываем на зиму. Это вариант икры для закруток.

**Вариант для обеденного блюда** отличается тем, что в него обильно добавляют зелень — зеленый лук, петрушку, укроп, кинзу. Еще есть обеденный вариант с мясом. В такое блюдо кладут, как правило, посередине слой хорошо протушенного мясного фарша. Фарш традиционно делаем из говядины или баранины. На нашем Севере отлично вписывается фарш из оленины. Если кто-то посчитает такую икру тяжеловатой, то можно добавить слой тушеных кабачков. Запомните: вариант баклажанной икры с мясом и кабачком не предназначен для консервирования!

**Вариант баклажанной икры, действительно похожей на икру.** Пекут сырые баклажаны, очищают от шкурки, пропускают через мясорубку. Репчатый лук можно также пропустить через мясорубку, затем лук пассеруют на растительном масле. После этого туда перемалывают помидоры и опять пассеруют вместе с луком. Затем кладут молотые печеные баклажаны, и все вместе это тушится до состояния однородной коричневой массы. Едят, намазывая на бутерброды, или с другими блюдами. Вкусно необыкновенно! Зелень и чеснок добавляют по вкусу.

Еще есть блюдо, которое называется **аджапсанда**. Но я должна отметить, что на средиземноморском юге, а также на востоке очень много общих блюд,



которые готовят и в Азербайджане, и в Армении, и в Грузии, и даже в Египте. Я никогда не подозревала, что аджапсанда — это азербайджанское блюдо, всегда думала, что оно грузинское. Моя мама обжаривала каждый овощ отдельно, потом всё вместе тушила в общей кастрюле. Иногда добавляла мелко нарезанный соленый жареный огурец, и он придавал блюду своеобразный привкус. Я же готовлю в сотейнике, без предварительной обжарки овощей. *Кладу сначала лучок, пассерую немного, потом туда же добавляю баклажаны, болгарский перец и все заливаю помидорной массой. Зелень, чеснок, соль, перец добавляю по вкусу. И мы это блюдо едим холодным, как закуску.*

При нашей семье была нянечка, которая нянчила моего младшего брата. Она тоже ничего не обжаривала, тушила все вместе, и еще добавляла картошку. Здесь надо сказать, что если готовят картофель в овощном рагу, то помидоры кладут в последний момент, иначе картошка останется жесткой и невкусной. И это тоже один из вариантов аджапсандала. Если у нас это было закуской, то с картофелем считалось основным блюдом. Наша нянечка была репатрианткой из Турции. В ее рецепте аджапсанда едят горячим и готовят на сливочном масле.

Здесь, на Кольском, это блюдо прижилось с названием «овощное рагу с юга». Моя коллега, которая родилась в Апатитах, вышла замуж за мегрела. У них аджапсанда едят и холодным, и горячим.

**Рецепт от Елены.** *Баклажаны режут кубиками мелко, посыпают солью и отжимают, кладут в толстостенную кастрюлю в растительное масло, где уже пассеруется лук. Затем туда же — чищенные помидоры, отдельно сваренную молодую зеленую фасоль, за ней пару штук резаного болгарского перца, чеснок, острый перец для вкуса, зелень и обязательно кинзу и орегано.*

Еще одно южное блюдо из баклажанов стало популярно в наших северных широтах. Корни его рецепта лежат в Турции, хотя готовят похожие блюда на всем Закавказье. *Берут средний баклажан, разрезают вдоль веером на несколько лепестков, толщина каждого лепестка примерно сантиметр. Между лепестками выкладывают помидоры, нарезанные кружочками, сыр, тертую морковь с луком. Солят и перчат по вкусу. Все это отправляют в духовку и выпекают до готовности баклажана. Перед подачей на стол блюдо посыпают зеленью. Возможны сырныи и чесночные соусы. Мы похожее блюдо пробовали в Турции, там оно готовится с мясным фаршем и называется «разорванное брюхо». Фарш традиционно берется бараний или говяжий. Здесь, на Севере, стали готовить подобное блюдо с фаршем из оленины. Технология приготовления аналогична предыдущему блюду, но есть небольшие изменения. Между первыми лепестками из баклажанов сначала выкладывается фарш с луком, между вторыми лепестками — помидоры кружочками и сыр, затем все*



повторяется: фарш с луком, сыр с помидорами и так далее, пока не закончатся лепестки. Получается своеобразный веер с обильной начинкой. Выпекается в духовке до готовности фарша. Опять же подается с зеленью и соусами.

Изумительная закуска из баклажанов готовится совсем просто. Баклажаны нарезают не очень толсто вдоль. Жарят на растительном масле с обеих сторон (без соли и муки). Выкладывают слоями на блюдо. Пересыпают рубленой зеленью (очень вкусно с кинзой), чесноком и подают к столу.

Рулеты из баклажанов — как праздничные закуски. Баклажаны нарезают вдоль, обжаривают, но не пересушивают. Начинка может быть разная: ветчина с сыром, обжаренная морковь с луком, чесноком и зеленью, зелень с чесноком и сыром. Особая начинка из обжаренных сладких яблок с чесноком и зеленью стала особенно популярна в наших краях. Такие же рулеты можно приготовить и из кабачков.

И конечно, невозможно не описать знаменитое блюдо из баклажанов, которое называется **имамбаялды**. Что только про него не говорят! Как-то раз на моей кухне появились две мои приятельницы, которые только что путешествовали по Средней Азии. В руках они держали несколько диковинных баклажанов, круглых и бело-голубых. Сердцевина была белой, плотной и очень сладкой. В ход пошла большая сковородка, много моркови и лука. Все пассеровали, добавили сырые мелко нарезанные баклажаны. Туда же — помидоры, натертые на терке. Все это протушили, добавили зелень и чеснок. Получилось **имамбаялды** — странное название переводилось как «обалдевший от вкуса имам». В принципе, рецепты вышеперечисленных блюд из баклажанов очень похожи, но особенность данного блюда в том, что здесь использовано большое количество моркови.

Поскольку я интересуюсь кухней, то, читая книги, обращаю внимание на то, что едят персонажи. Блюдо **имамбаялды** встретилось мне в одном американском детективе, где главный герой Ниро Вульф, знаменитый сыщик и большой гурман, приезжает расследовать очередное преступление. В книге описывается, как он обедает в местном ресторанчике, где для него персонально это блюдо готовит армянин. Забавно, но на авторство этого блюда претендуют и Средиземноморье, и Восток.

Можно сказать, что южная кухня полюбилась везде, даже у нас, за Полярным кругом. Видимо, мне еще не раз придется извиниться перед людьми, которые называются поварами в разных странах и континентах, так как рецепты этой книги одомашнены и адаптированы к реалиям северной жизни. Как-то раз я была на рыбалке в селе Варзуга и моя знакомая, которая кормила всех гостей села, рассказала мне, что у нее нет поварского образования.





Одна заезжая мадам с дипломом повара объявила — вы не повара, вы все кухарки! Теперь я знаю точно, кто я. Так что: «КУХАРКИ, ВПЕРЕД!»

**Салат из баклажанов на зиму.** 700 г томатной пасты развести в двух литрах воды. Добавить асло растительное — 1 стакан, 1 столовая ложка сахара, соль — 2,5 столовые ложки. Кипятить 15 минут, добавить 8 штук моркови, еще кипятить 15 минут, добавить 4 кг баклажана, 6 болгарских перцев, 2 головки чеснока — все кипятить еще 15 минут. Разложить в банки, закатать. Салата получится много — такие наши северные объемы заготовок на длинную зиму!

**Тещин язык из кабачка.** 0,5 кг болгарского перца, 100 г чеснока и стручок горького перца — все перемолоть на мясорубке. В эту массу добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки — 3 кг, 1 литр Краснодарского соуса, 200 г сахара, 1 столовую ложку соли, 200 г растительного масла. Варить 25 минут с момента закипания.

Мне очень повезло с подругой, которой свекровь на свадьбу подарила книгу Елены Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» 1901 года издания. Книгу эту все читали с удовольствием, но в связи с особыми условиями жизни на Севере прижилось из нее немного. Общеизвестным и распространенным стало французское блюдо «жардиньер». Красивое французское название, а на самом деле — обыкновенная русская парёнка. Готовили парёнку раньше в русской печи, сейчас — в духовках. У нас, на Кольском Севере, делали ее из доступных корнеплодов очень часто, потому что блюдо неприхотливое и очень вкусное. *Рецепт простой: все доступные корнеплоды (картошка, репка, брюква, морковка) и капусту вымыть, очистить и нарезать средними кусочками. Все это положить в толстостенную посуду для духовки, подойдет и глиняная посуда или керамика. Добавить воды и тушить до готовности. Посолить перед подачей на стол, добавить сли-*



вочное масло. К парёнке можно предложить любой соус — чесночный, луковый, а проще — майонез. Такое блюдо можно подавать отдельно, а можно и в качестве гарнира как к мясному, так и к рыбному блюду.

Что-что, а такой овощ, как кабачок, был известен по всей стране. Осенью на Север привозили огромное количество кабачков, а стоили они совсем дешево. Мы старались выбрать крупные, зрелые, немятые и небитые экземпляры. Бывало, даже отправляли их на хранение в гараж или под кровать к тому, кто не возмущался. Например, под кровать к дочери. Их складывали, как снаряды к оружию. Некоторые кабачки лежали аж до весны, когда их вскрывали, то зернышки оказывались проросшими.

**Кабачковая икра.** Самую вкусную кабачковую икру готовит наш друг Андрей. Репчатый лук (2—3 луковицы) нужно перемолоть на мясорубке, пассеровать на предварительно нагретой сковороде с растительным маслом практически до готовности. Затем пропустить через мясорубку сырые кабачки, положить в пассерованный лук и довести до готовности. Готовить нужно на небольшом огне, не отвлекаясь и постоянно помешивая. Болгарский перец, молотый с помидорами, также добавить в кабачки с луком. Все тщательно перемешать, уменьшить огонь и томить до готовности. Когда масса готова, ее нужно посолить, поперчить и добавить мелко нарезанный чеснок. Во втором варианте все овощи нужно предварительно обжарить на растительном масле и после этого пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить чеснок и зелень и потомить под крышкой минут пять. Третий вариант кабачковой икры — все овощи потушить и не пропускать через мясорубку, только тщательно перемешать. Структура икры будет другой и, как ни странно, вкус тоже будет немного другим.

**Горячий салат из кабачков.** Кабачки нарезать на шинковке длинными, тонкими ломтиками. Эти ломтики отправить на сковородку в горячее растительное масло и, помешивая, довести до готовности. Затем ломтики шумовкой переложить из масла в салатницу, пересыпать солью, нарезанным чесноком, черным молотым перцем, можно сбрызнуть лимонным соком. Сверху посыпать зеленью. Салат подать горячим, но и в холодном виде он тоже неплох.

**Кабачковые пальчики.** Средний кабачок нарезать маленькими брусочками. Если кабачок зрелый, то семечки удалить. Кожуру не чистим. Для кляра смешиваем два яйца, соль, перец, чеснок и муку. Каждый брусочек обмакиваем в кляр и обжариваем до хрустящей корочки. Выкладываем брусочки на блюдо и посыпаем зеленью.

**Кабачки в сладком маринаде.** Старшее поколение к кабачкам относилось положительно, чего не скажешь о молодежи и детях. Для того чтобы



уговорить их это съесть, был такой приемчик. *Кабачки кружочками нарезали и отправляли в емкость с уже готовым «маринадом», состоящим из меда, сока лимона или яблочного уксуса с солью, перцем и чесноком. Выдерживать там буквально пять минут, обвалять в муке и отправить на сковородку. Обжаривать с двух сторон.*

Есть еще одно горячее блюдо, которое давным-давно отдыхающие на Черноморском побережье привезли на Кольский Север. На юге оно, как правило, сопровождало вечерние шашлычки. Конечно, делали его южане, которые до мяса быстренько запекали на углях овощи — баклажаны, болгарский перец, лук, помидоры. Я подсмотрела два способа чистки овощей с от тонкой кожицы Горячие перцы, баклажаны, помидоры быстро окунали в холодную воду и прямо в ней чистили. Другой вариант более простой. Снятые с огня овощи быстро укладывали в любую емкость и плотно закрывали крышкой. Немножко остыв, они легко очищались от тоненькой кожурки. А дальше овощи солили, перчили, окунали в острый соус. На Север это блюдо прибыло в виде **горячего салата «жардиньер»**: *печеные овощи укладывали послойно, добавляли мелко резаный чеснок, зелень, поливали соком лимона и подсолнечным маслом, желательно нерафинированным.*

\* \* \*

В свое время я научила всех готовить **печеную свеклу**. Почему именно печеную? Да потому, что она дольше лежит, меньше прокисает и можно испечь сразу несколько штук, а потом готовить из них что-либо по мере необходимости. Эту идею мы позаимствовали у старого русского обычая печь разные овощи в русской печи. Многие вспоминали из детства печеную репку, свеклу, морковку, которую грызли почти как сладость. Испеченная в обыкновенной духовке свекла намного вкуснее отварной. Этот вариант мы использовали часто и во многих блюдах: добавляли в винегрет, нарезали, сбрызгивали лимонным соком и растительным маслом и ели как гарнир, делали из нее салат, заправляя майонезом и чесноком, добавляли орехи.

Среди печеных овощей самым главным был картофель, готовили его по-разному. **Печеная картошка** была у нас парадным блюдом. *Для того чтобы запечь картошку, старались выбрать клубни одного размера. Разрезали их пополам, укладывали на противень, на кальку. Разрез смазывали сливочным маслом, присаливали и посыпали сухой зеленью, например укропом, и запекали.*

Моя подруга Елена из печеного картофеля устраивала целый пир, в котором принимали участие, как правило, дети. *Выбирали аккуратную ровную*



картошку, мыли ее тщательно, немного смазывали маслом — и в духовку. К этому картофелю готовили большую миску тертого сыра с чесноком и майонезом. Это было первое блюдо, которое съедали и дети, и взрослые. Разламываешь горячую картошку и добавляешь туда натертый сыр с майонезом и чесноком. Блюдо роскошное!

Кстати, с сырной заправкой я познакомилась уже здесь, на Кольском Севере. Раньше не приходилось думать, из чего приготовлен сыр, все доверяли производителю, а слово ГОСТ было законом.

Потом, уже с перестройкой, когда к нам потянулись всякие заморские товары, мы стали изощряться. Например, в магазинах появился сладкий болгарский перец, и мы стали начинять его сырной заправкой. Начиняешь, кладешь в холодильник, а потом нарезаешь на дольки или кольцами. Перец брали разного цвета, и в результате получалась очень вкусная и нарядная закуска.

Среди наших знакомых было много переселенцев из Белоруссии, и белорусским хозяйкам всегда заказывали знаменитые **драники**. Все хозяйки готовили их по-разному. Вот самый распространенный рецепт.

*Сырой картофель (10 крупных картофелин) натереть на мелкой терке или провернуть в мясорубке, отжать лишнюю влагу, добавить муку (2—3 столовые ложки), яйцо, столовую ложку растительного масла, 0,5 стакана молока, соль по вкусу, разрыхлитель. Все тщательно перемешать. На горячую сковородку налить растительное масло. Картофельную массу столовой ложкой выложить в форме оладьев, поджарить с двух сторон до золотистой корочки. Подавать к столу со сметаной.*

**Картофельные оладьи** можно сделать с начинкой. Очень вкусно — с грибной икрой или с молотым отварным мясом. В этом случае картофельную массу выложить на сковородку в виде плоской лепешки, сверху положить начинку, быстро распределить ее на лепешке и покрыть сверху еще слоем массы. Жарить на небольшом огне.

Больше всего мне запомнились драники, тертые на крупной терке, с небольшим количеством муки, но яйцо там было, и все это обжаривалось на свином сале со шкварками. Было очень вкусно!

**Начинка для оладий:** грибную икру можно приготовить из свежих или сухих грибов. Очищенные свежие грибы перемолоть через мясорубку вместе с луком, поджарить на сковородке до готовности в небольшом количестве масла. Если вам нравится более пряная и острая пища, в грибы можно положить помидоры, сладкий перец, чеснок, и все это вместе с грибами и луком надо поджарить на растительном масле. Соль и черный перец — по вкусу. Грибная икра из сухих грибов готовится так же, как и из свежих, с той только разницей, что через мясорубку необходимо провернуть отваренные грибы.



**Рёсте** — европейский вид драников. *Технология такая же, как описана выше. Разница в том, что картофель трется на крупной терке. Солим и перчим по вкусу. Яйцо в рёсте не добавляют, зато жаривают их не маленькими оладушками, а одним большим, во всю сковороду.*

В моей грузинской деревне практически не едят **картофель**, а если и едят, то его режут тонкими, но крупными ломтями и обжаривают с двух сторон так, как если бы мы обжаривали кабачок. А потом едят с острым соусом ткемали как отдельное блюдо, а не гарнир.

**Мясная начинка для картофеля, как на пирожки.** *Достаньте из готового бульона мясо или курицу (очень вкусная начинка получается из суповых кур Мурманских птицеферм, в XX веке они были). Пропустите через мясорубку, можно со свежим луком или предварительно пассерованным крупными кусками, добавьте соль, черный перец по вкусу. Для того чтобы фарш был не очень сухой, добавьте в него пару ложек бульона и тщательно перемешайте. Если у вас получилось не очень много мясного фарша, в него можно добавить вареные яйца — очень удобно потереть их на крупной терке.*

**Смоленско-белорусское блюдо.** *Сырой картофель (10 крупных картофелин) натереть на мелкой терке и выложить в форму, смазанную маслом. Сверху — слой мелко нарезанной домашней колбасы и прикрыть все это слоем тертой картошки. Запечь в духовке. Есть горячим со сметаной.*

Моя подруга, укорененная северянка, родители которой когда-то приехали из Украины, собирала гостей на необычную украинскую кухню. В ее исполнении украинские блюда и рассказы о рецептах были необыкновенно ласковыми. Поэтому очень хочу сохранить стилистику автора.

«Есть такое блюдо — **гороховая каша**. Желательно, чтобы горох был зеленый. Я до сих пор зеленый горох привожу с Украины. Нужно замочить на ночь — горох варится долго. Ставишь на огонь и варишь, пока он не разварится до состояния однородной массы, похожей на пюре. К этому жариваешь шкварки с луком. Кладешь в тарелочку и сверху поливаешь шкварками... А еще — **пирожки с горохом**. Делается дрожжевое тесто, не сдобное. Для начинки варишь гороховую кашу, густую. Пирожки лепишь, оставляя наверху дырочку. Пирожки пекутся. К ним готовится чесночный соус. Очистил головку чеснока, хорошенько растер. Наливаешь кипятка примерно полстакана и добавляешь примерно столько же растительного масла. Все это перемешиваешь, солишь — и соус готов. Пирожок потом обваливаешь в этом соусе — и блюдо готово. Он должен как бы немного пропитаться. И кстати, пампушки к борщу готовятся так же, как и пирожки. Напекли маленьких булочек и подаете к борщу в чесночном соусе».



Я очень удивилась, когда узнала, что самым популярным блюдом из бобовых на Кольском Севере стало лобио. Было это лет 50 тому назад — только приехав на Север, я сразу попала в гости к коллегам мужа. Хозяйка, Альбина, была врачом на санэпидстанции и хорошо ориентировалась в местных пищевых ресурсах.

Стол для меня оказался необычным. Там были невероятно пышные котлеты из оленины, соленые и маринованные грибы, много еще вкусного. Но посередине стола стояло блюдо с лобио. Лобио для моей западной Грузии — это все равно что картошка для белорусов. Просто каждодневная, обычная, основная еда. Лобио местное, конечно, было адаптировано к реалиям севера, имело свои оттенки вкуса и запаха. И должна сказать, что любовь к этому блюду у северян до сих пор не исчезла.

**Лобио.** Берем красную фасоль, мелкие сорта будут вкуснее. Желательно фасоль предварительно замочить. Я делаю это с вечера, воду обязательно сливаю. Затем фасоль варю до готовности. Кладу сырую луковицу, которая разваривается вместе с фасолью. Я люблю добавить летом свежий, а зимой сушеный сельдерей и красный перец по вкусу. Когда фасоль полностью сварилась, стручок перца выкидываю, а зелень, лук и фасоль частично разминаю. Должна получиться масса из целых и пюреобразных фасолин.

**Праздничный вариант лобио:** в полученную фасолевую массу добавляю мелко нарезанные или измельченные грецкие орехи. Из зелени, как правило, кладу зеленую кинзу.

Следующее блюдо из фасоли имеет скорее всего польско-литовские корни. Фасоль тут не мятая, посыпана зеленью и чесноком, полита растительным маслом. Еще ее готовят, добавляя мясные компоненты, например, тонко нарезанную свиную грудинку. Есть вариант, отличный от салатного, достаточно плотное второе блюдо. В фасоль помимо свинины добавляют томат и любую зелень, которая по душе. Едят это блюдо горячим. Хорошо известный салат «Обжорка» состоит из красной отварной фасоли, заправленной пассерованной морковью с луком. Моркови и лука должно быть много.

А следующее блюдо из фасоли можно начинать описывать словами Елены Молоховец: «Если к вам неожиданно пришли гости», возьмите две банки консервированной фасоли в собственном соку, жидкость частично слейте, пассеруйте лук на растительном масле. Нарезьте чесночок, добавьте измельченную кинзу, если она есть. Если нет, то немного молотого кориандра (семена кинзы). Пять-шесть половинок грецкого ореха натрите на мелкой терке. Все это смешайте вместе, слегка раздавливая фасоль, посолите и поперчите по вкусу. Украсьте блюдо зернами граната.

Тыква — особый овощ, к ней надо привыкнуть. Самое популярное блюдо из тыквы — это, конечно, каша: рисовая, пшенная и, как говорит моя



приятельница из Краснодара, самая вкусная **тыквенная каша** — с кукурузной крупой. Есть разные рецепты, здесь я даю свой, почти десертный. Тыкву очистите от кожуры, мелко нарежьте, сложите в толстостенную емкость. Добавьте туда несколько столовых ложек риса, пшена или кукурузной крупы. Соль — по вкусу. Долейте жирного молока или молока со сливками и готовьте на небольшом огне. Блюдо получается нежным и вкусным, как десерт. Крупу перекладывать не рекомендуется — ее не должно быть много, на литровую емкость — не более пяти столовых ложек.

Есть вариант более сложный. Небольшую тыкву очищаем от семечек, верх тыквы отрезаем, но сохраняем как крышечку. Частично вынимаем часть мякоти. В полученную форму кладем крупу (рис, пшено или кукурузную крупу, можно пшеничную), туда же добавляем изюм, курагу, яблоки, чернослив, мак и так далее, заливаем молоком. Закрываем крышечкой из тыквы и парим до готовности крупы в духовке. За пять минут до подачи на стол добавляем сливочное масло. Это десертный вариант.

Есть блюдо из тыквы с мясным наполнителем. Технология такая же, как у предыдущего блюда — крупа, изюм, курага, яблоки и так далее, мясной фарш или мелко нарезанное мясо, соль, перец по вкусу. Все это кладем в небольшую тыкву и запекаем в духовке до готовности крупы. Чтобы начинка не была сухой, доливаем воду или бульон. В конце готовки можно добавить сливочное масло. К этому блюду необходим кисломолочный соус — в сметану (кефир или мацони) добавляем соль, черный перец, чесночок, рубленую зелень.

**Рагу с тыквой.** Пассеруем лук, добавляем нарезанную тыкву, пассеруем некоторое время вместе с луком. Затем добавляем помидоры и тушим до готовности. Чеснок, соль, зелень добавляются в конце.

В середине XX века морковка по-корейски была редкой экзотикой. Говорят, что сами корейцы не знали, что такое морковка по-корейски. Этот корнеплод был самым доступным в СССР. Но на Кольский полуостров первыми его привезли коллеги корейского происхождения из Средней Азии. Мы вроде бы начали готовить такой салат, но знатоки говорили — похоже, да не то.

**Морковка по-корейски** имеет множество вариантов. Морковь берем обязательно сладкую. Трем на специальных терках соломкой. Натертую морковь немного давим руками с солью, она дает сок. Накаляем подсолнечное масло с луковицей и кусочком черного хлеба — масло для этого салата берем нерафинированное. Морковь выкладываем так, чтобы в центре было углубление, туда кладем молотый острый перец — столько, сколько нравится, чеснок, лучше мелко нарубленный, добавляем уксус и наливаем на чеснок с перцем горячее прокаленное растительное масло так, чтобы чеснок с перцем как бы закипели, а остатки масла выливаем на морковь.



*Добавляем зерна молотого кориандра, все перемешиваем и — под гнет. Готово не следующий день, можно приготовить впрок на пару недель.*

Так же готовят зеленую редьку, а можно ее смешать с морковкой. А если приготовленные таким образом морковку и редьку дополнить кусочками сырого мяса, курятины или рыбы, они довольно быстро промаринуются. Можно взять и отварную требуху — салат станет более сытным и не менее вкусным.

Черная редька наряду с морковкой, луком и картофелем была очень доступным корнеплодом. По осени, примерно до Нового года, она сохраняла свою сочность и была очень вкусна. Редьку ели и нахваливали! Салат из редьки своим запахом сразу заявлял о себе гостям.

Вариантов блюд из **черной редьки** было немного. Самый простой салат — *тертая редька с солью, заправленная сметаной или растительным маслом. Гостям готовили тертую редьку с яблоком и морковью, также с растительным маслом или сметаной.* И это очень вкусно.

**Салат из редьки и ветчины.** *Здесь нужны только редька и ветчина. Не нужно даже соли, потому что ветчина сама по себе соленая. Особой изюминкой является особый способ нарезки — только вручную и очень острым ножом. Никаких терок — надо сохранить в редьке сок. И редьку, и ветчину нарезаем очень тонкой соломкой, равное количество. Заправляем салат небольшим количеством растительного масла.*

Есть очень полезное блюдо, требующее некоторых временных затрат. Поэтому даже в нашем неспешащем провинциальном социуме его готовили не так уж часто. Это овощные котлеты. Самые популярные у нас, на Севере, — картофельные котлеты с грибным соусом или грибной подливкой. На северных дачах выращивание картофеля долгое время было основным делом. Благодаря станции растениеводства ПОСВИР у нас изумительные сорта картофеля, разного цвета, вкуса и размера. Но год на год не приходится, и наши неустойчивые погоды, когда в июне вдруг может пойти снег, делают урожаи картофеля неровными...

Есть **мелочь**, которую мы очень любим. *После сбора урожая, мелочь тщательно выбирается, моется и жарится на смеси растительного и сливочного масел. К праздничному столу — накалывается на зубочистки и идет на ура как главное блюдо. А к ноябрю мелкий картофель моется, отваривается в мундире, чистится и пропускается через мясорубку. Добавляются яйцо, соль, все тщательно размешивается. Затем формуется красивые котлетки и обжариваются в смеси масел. К ним подаются всевозможные грибные подливки, которые можно сделать из замороженных или сухих грибов.*

Замороженные грибы для экономии места наиболее рачительные хозяйки сохраняли в двух видах: пропущенные через мясорубку (они занимали мало места и годились на подливки и икру) и нарезанные на небольшие кусочки



(для супов и рагу). Первый раз молотые отварные замороженные грибы мне прислали мои приятели из села Краснощелье. Оказалось, это очень вкусно.

**Самый простой рецепт грибной подливки.** *Пассеруем лук до золотистого цвета, но не жарим. Выкладываем в лук растаявшие и отжатые от влаги молотые грибы. Немножко вместе пассеруем на большом огне, чтобы грибы схватились. Затем добавляем сметану и доводим до состояния густой подливки. Солим. Основные ароматы подливе дают лавровый лист и черный молотый перец.*

**Подливка из сухих грибов.** *Она готовится точно так же, только сухие грибы предварительно отвариваются, затем нарезаются и пассеруются с луком, тушатся в сметане и подаются к основному блюду.*

Среди большого количества моих замечательных подруг есть одна дама, которую я считаю очень умной. К тому же она кандидат философских наук. Как-то раз мы принимали участие в разговоре о недостатке продуктов в XX веке, и она воскликнула: «Не может быть! О каких очередях вы говорите? Я возвращалась вечером после работы, заходила в магазин, и проблема ужина сразу была решена. И в этом магазине всегда были такие замечательные морковные котлетки! Только забыла, как этот магазин назывался...» Пришлось подсказать — магазин назывался «Кулинария». Так что и в XX веке можно было прожить «без проблем».

В кулинариях на Кольском Севере овощные котлеты были представлены морковными, капустными, свекольными и картофельными. Оказалось, что морковные и капустные даже вкуснее картофельных. Штучка стоила 11 копеек. К слову сказать, килограмм рыбы стоил 1 рубль 14 копеек, так что на приобретение нескольких котлет уходила ощутимая сумма. Проще было приготовить их самим. У каждой хозяйки были свои удобные технологии, но способ приготовления был примерно одинаков. Знакомый «настоящий полковник» на вопрос, что самое вкусное он когда-либо пробовал, ответил, слегка смущаясь: морковные котлеты в детском садике «Теремок».

В Мурманске, куда одна моя приятельница часто ездит на разные курсы повышения квалификации, есть множество кулинарных отделов. Моя приятельница, склонная к воспоминаниям о детстве в доме рядом с магазином «Кулинария», накупила всевозможных овощных котлет. Разочарование было неподдельным! То ли напроочь изменились технологии, то ли ушли кулинары советских времен. Осталась красивая обложка с недостойным вкусом...

## 10 ВИДОВ ДОЛМЫ

Книги нужно уметь читать. И делать это надо внимательно. В литературе любого жанра — от классических произведений до детективов — можно найти множество кулинарных изысков. Перечитайте целенаправленно роман в стихах «Евгений Онегин» А. С. Пушкина, и вы найдете кладезь знаний о пище той эпохи. Сейчас мы поговорим о блюде, которое готовят из мясного фарша, риса и лука, завернутых во всевозможные овощи и даже фрукты. Распространено оно по всему миру. Да, мы говорим о долме!

В северной части Европы и в России это варианты голубцов. В Закавказье и Средиземноморье это называется долма. А в каком-то штате США это блюдо неожиданно назвали «тефтельки в зеленых кафтанчиках». Много о нем можно узнать из детективной книги Л. Дж. Браун «Кот, который улыбался», которая много лет с 1996 года была литературным бестселлером в США.

Если внимательно проанализировать, во что играли девочки в XX веке, и во что они выросли, то многое становится понятным. Был такой период в моей жизни — отец военнослужащий, жили в Батуми на окраине города, в предпоследнем доме коридорной системы. Керагазы и плитки стояли в коридоре, и у каждой семьи было по комнате. Следующим зданием было мореходное училище, а дальше какие-то плавни, такое слово мне помнится. Стояла поздняя осень, ноябрь, листья уже облетели, и я пришла с прогулки



с полным подолом овощей. То есть кто куда пошел погулять, а я же — по огородам и насобирала то, что осталось после сбора урожая. Это были какие-то кривые зеленые огурцы, болгарский перец, зелень... Было мне тогда лет пять.

В это время дома была моя грузинская бабушка, и я ей сказала, что хочу посолить эти овощи. Она мне, естественно, помогла, и я помню, как с удовольствием закладывала овощи в банку. И моя бабушка сказала: «Ну, эта будет готовить всегда!»

Кстати, и мама моя особо не церемонилась. Я помню, что в пятом классе уже пекла торты, причем на керосинке. Сама взбивала, делала какие-то кремы. Мама могла уехать, папа приходил с работы на обед, и я ему готовила. Школьницей ходила за керосином с бидончиком, а еще на рынок, где покупала все что угодно, даже мясо. Как-то раз мама почему-то попросила меня приготовить голубцы, она, кстати, тогда не работала. Я приготовила, вся семья ела и нахваливала. А неработающая мама мне сказала: «Ты знаешь, голубцы такие вкусные, что теперь их готовить будешь ты!»

В деревне я тоже все время смотрела на своих двоюродных бабушек — как они готовят, что они делают. Помогать они мне не давали, но я была наблюдательным ребенком. И поскольку в семье никто особенно не хотел вставать за этот станок — плиту, то готовить я начала довольно рано. Возможно, это наследственное качество — мой дед по материнской линии был поваром в бывшем собственном ресторане «Метрополь» города Владивостока. Поляк по происхождению, он любил посидеть за столом и в течение недели придумывал, что бы такое приготовить для воскресного застолья. Папа мой вспоминал, что на выходной накрывался стол и был заставлен всякими закусками и изысками. А после застолья дед вставал и говорил: «Что-то земля качается, пойду отдохну!»

Кулинарная книга дома была одна, ее я, к сожалению, потеряла. Эта была книга о грузинской кухне, 1948 года издания, сейчас бы она мне очень пригодилась, чтобы правильно написать названия некоторых блюд и специй. Ну, книжонки нет, так что придется по памяти... А готовлю я то, что готовили у нас в доме. И поскольку семья была интернациональной, то и блюда готовили разные: и русские, и грузинские, и какие хочешь!

Ну и вот эти **пресловутые голубцы** тоже все готовят по-разному. *Питерские мои знакомые вначале отдельно отварят рис, затем обжарят лук и морковь, все это с фаршем перемешают и завернут в капусту, потом еще целый голубец обжарят, а потом только тушат.*

На юге такими ужасами не занимались, и я ни разу не видела человека, который сказал бы, что у меня невкусные **голубцы**. В моем доме делали так.



*Фарш брали двойной — свинина плюс говядина, — лук, немного чеснока, перец. Рис добавляли сырой, причем его нужно положить достаточное количество, он делает фарш нежнее. Заворачивали в листья. Раньше можно было купить не очень плотную капусту с мягкими листьями. И обязательно помидоры — мелко нарезанные или прокрученные через мясорубку. Мама всегда добавляла синий базилик. Я никогда в фарш не клала ничего, кроме лука и приправ.*

Бытует мнение, что голубцы готовить долго. На самом деле это одно из быстрых блюд, если, на южный манер, предварительно ничего не отваривать и не обжаривать. Но там ведь овощи прямо с грядки! У нас же, в Заполярье, капусту нужно предварительно подготовить. Из вилка вырезаем кочерыжку, вилок опускаем в кастрюльку с небольшим количеством воды и пропариваем до мягкости листьев. Моя свекровь, экономя продукты, никогда не отрезала от капусты кусочек. Она всегда необходимое количество снимала с кочана по листу. Для голубцов эти отдельные листья слегка обваривала.

Как-то моя подруга, соседка Ира, родом с Северного Кавказа, сказала, что она в голубцы кладет морковь — и в фарш, и в соус, — в результате они получаются более сладкими. А ее дочь Ольга делала это блюдо нарядным и праздничным — готовила в духовке.

На самом деле для долмы «оболочка» может быть любой — виноградные и капустные листья, а также кабачки, баклажаны, помидоры, яблоки и даже картошка!

**Фаршированные баклажаны.** *Средние по величине баклажаны разрезать вдоль на две половины. Из половинок удалить мякоть, но только из середины, края должны остаться нетронутыми — получается своеобразная «лодочка». Начиняем «лодочки» посоленной и поперченной смесью из полуготового риса, мясного фарша, лука, моркови. Присыпаем «лодочки» сыром и тертыми томатами и отправляем в духовку.*

По такой же технологии готовятся «лодочки» из кабачков, половинок крупного болгарского перца и картофеля. Небольшое замечание — в «лодочки» из картофеля рис не добавляют.

Можно приготовить праздничное блюдо «фаршированный фейерверк», ничего сложного в нем нет. На один противень выкладываем фаршированные «лодочки» из баклажанов, кабачков, болгарского перца и картофеля. Выпекаем до готовности. Украшаем праздничное блюдо зеленью. Можно подать любой соус на основе кисломолочных продуктов. Обязательно запоминаем: рис для запекания этого блюда должен быть полуготовым, так как на противне недостаточно влаги.



В советское время очень популярными были **ленивый голубец** и **ленивые голубцы**. Вариантов очень много — даю рецепт от Ольги. Берем 4—5 хорошо пропаренных больших капустных листьев. Укладываем листья в любую емкость (сковорода, сотейник, невысокая кастрюлька) на небольшое количество растительного масла. Должна получиться «колыбелька». В эту «колыбельку» выкладываем начинку слоями из полуготового риса, сырого фарша, лука с морковкой. Можно добавить бульона или воды. Все это сверху закрывается остатками листьев и отправляется в духовку. При подаче к столу голубец нарезается и подается со сметаной или соусом.

**Ленивые голубцы.** В фарш, который состоит из мяса, риса (в этом варианте можно сырой), лука, моркови, режем большое количество сырой капусты. Для уменьшения объема капусту подсаживаем и мнем руками. Затем все тщательно перемешиваем, формируем продолговатые порционные котлетки и ставим тушить на сковороде с высокими бортами. Добавляем помидоры в любом виде и тушим до готовности риса.

Еще можно приготовить праздничное блюдо из картофеля — **фаршированный картофель**. На это блюдо берутся крупные картофелины. Если картофель молодой, то чистить его не надо, достаточно просто пройтись железной щеткой для посуды. Но если картофель старый, то его нужно почистить. Острой ложкой вынимаем середину. Начиняем полые картофелины смесью из мясного фарша, лука, моркови и зелени. Солим и перчим по вкусу. Укладываем картофелины в кастрюлю или утятницу начинкой вверх одним слоем. Сверху плотно закладываем тертой морковкой с луком. Поливаем заливкой из тертых помидоров, тушим до готовности.

В советское время для нас был большой радостью момент, когда придешь в магазин купить квашеную капусту и вдруг в бочке попадается целый вилок. Из него делаешь отличные голубцы, но тогда уже никаких томатов не добавляешь, ну или немного, для цвета. Позже, когда я сама квасила капусту, специально прокладывала нашинкованную целыми листьями, чтобы потом использовать их для голубцов.

Еще я делаю очаровательную долму из капусты с листьями ревеня, считаю, что сама придумала этот рецепт. Вначале я заворачиваю фарш в лист ревеня, а потом уже в капустный. Ревень дает кисловатый, очень приятный привкус. Листья ревеня я заготавливаю на зиму: чищу, скручиваю в трубочки — и в морозилку.

В моей грузинской деревне если в блюдо нужно было положить кислоту, то в зависимости от сезона пользовались тем, что есть. Могли отжать кисть незрелого винограда, положить ткемали — это незрелая алыча, и так далее. Так что долму можно готовить из всего. Причем слово «долма»... Я не буду



оспаривать, чье это национальное блюдо, но в том, что оно средиземноморское, я не сомневаюсь. Однажды я отдыхала в Египте, в дивном местечке Марсеалам — это южнее всех известных курортов. Там тоже готовили долму — это были фаршированные перцы, кабачки, баклажаны, но у них долма была довольно сухая, приготовленная без соуса.

Когда я была студенткой, мама одного из наших друзей приехала из Баку. Она была армянкой, а Баку — интернациональным городом, будучи столицей Азербайджана. На дворе стояла ранняя весна, и она привезла тархун, молодой, зеленый, и виноградные листья, из которых прямо в общезимней приготовила долму. Это было необыкновенно вкусно!

А потом мы готовили долму уже на Севере. В то время я работала научным секретарем Северного филиала Географического общества СССР и довольно часто ездила в командировки в Мурманск — там и Мурманское отделение СФ ГО СССР было, и издательство. В Мурманске на рынке можно было найти все! Однажды вижу: продают свежие виноградные листья, не знаю, откуда привезенные. В очереди за мной стояла женщина, и пока я раздумывала, нужно еще купить или нет, она попросила: «И мне оставьте, мы тоже любим!» Так что, наблюдая, как и какие люди выбирают продукты в магазинах или на рынках, я понимаю, что готовлю в этом мире не только я.

Продолжая историю фарша с рисом и луком, можно вспомнить и «безоболочный вариант». Это с детства нам знакомые ежики и тефтельки. Их тоже готовит весь мир, я просто не знаю народ и страну, в которой их не было бы. Везде они совершенно разные, и готовятся тоже по-разному. То, что мы готовим почти каждый день, в некоторых странах считается праздничным. Например, в Швеции винегрет и тефтельки подают на Новый год.

...А больше всего мы радовались, когда покупали оленину. У нас с олениной народ не дружит, во всяком случае приезжие от оленины нос воротят. А у меня дома оленина есть всегда, я люблю мясо пожирнее. В основном оленина, которую у нас продают, — это молодые оленины, мясо нежнейшее. И если из нее готовишь котлеты, то в них уже не надо добавлять булку, они и так будут мягкими и вкусными. Долма с олениной очень вкусна!

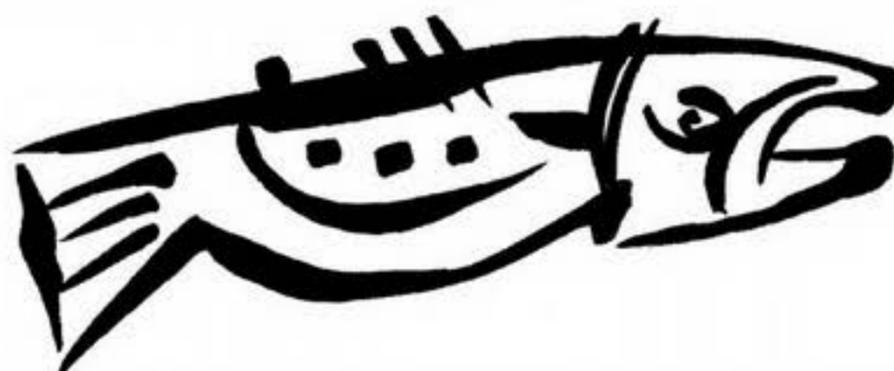
На Кольском Севере фаршем для долмы служит всё имеющееся в наличии мясо — баранина, говядина, свинина, оленина, лосятина. Если нужно приготовить фарш из одной говядины, а она суховата — добавьте сливочного масла, тогда у фарша будет нежный и сочный вкус.

Одной из разновидностей долмы являются **фаршированные помидоры**. Но это вкусно в сочетании еще с чем-то, например с фаршированными перцами. Готовится все в одной кастрюле. У нас на Севере мы готовили очень интересные **помидоры, фаршированные грибами**. *Свежие грибы мелко*



режем, жарим почти до готовности с луком, перемешиваем с готовым рисом. Затем начиняем помидоры, из которых предварительно вынута сердцевина; ее не выбрасываем, а отправляем в соус. Начиненные помидоры присыпаем тертым сыром и сметаной и запекаем в духовке до готовности помидоров, примерно 20 минут. Некоторые присыпают помидоры сыром и поливают сметаной за пять минут до готовности.

**Фаршированные яблоки.** Фарш готовится, как на любую долму. Яблоки подбираем кисло-сладкие, поэтому помидоры не понадобятся. Вырезаем в них углубления. Рис добавляем в фарш готовым, начиняем сырые яблоки и заливаем холодной водой. Сразу подсаливаем. Для аромата можно добавить базилик или реган. Зимой вместо зелени можно в бульон добавить немного корицы, которая хорошо сочетается и с мясом, и с яблоками. Не забываем про перец, сюда больше идет острый красный. Готовим на медленном огне минут 30. Сверху ничем не поливаем, сметану подаем отдельно. Получаем вариант кисло-сладкого блюда.



# МЕЖДУНАРОДНЫЙ КЛУБ МЯСОЕДОВ

Эта глава для тех, кто понимает, что на Севере мясо необходимо как самый доступный источник энергии. Я постаралась объединить многие варианты приготовления этого продукта каким-то одним словом. И взяла на вооружение слово «жаркое». Характеристику этого яства мы приводим по «Кулинарному словарю» (1996) В. В. Похлебкина: «Русское название блюда из какой-либо части животного, без разделки на куски, запеченной в духовом шкафу или в русской печи. Название связано не с термином “жарение”, а с существительным “жар”, “жара”, поскольку блюдо приготавливается не на плите, а в самой печи, в ее наибольшем жару». А содержание у нас будет северное.

Самое изысканное и необыкновенное — это запеченная в духовке оленья нога. Напоминаю, что в XIX и начале XX века оленьи задки в белых тканевых мешочках продавались не только в Петербурге, но пользовались огромным спросом и у западных соседей. **Рецепт запеченной ноги.** *Лучше запекать ногу от более взрослого оленя, она пожирнее, поэтому при запекании мясо будет более сочным. Конечно, наиболее удобный вариант — вынуть кость. Оленину не стоит шпиговать чесноком. Ее можно немного промариновать перед выпечкой, например сладким соком брусники, в который нужно добавить немного острого перца и соли. На пару часов этот кусок нужно положить в какую-нибудь емкость, периодически переворачивая, чтобы смесь*



пропитала кусок мяса получше. В наше время не было пекарских пакетов, и даже фольга была дефицитом. Тем не менее нужно, чтобы полтора часа нога была прикрыта. Время маринования зависит от величины и возраста дичи — чем крупнее, чем дольше. Готовить в утятнице либо на противне, прикрыв фольгой. Главное — помнить, что любое жаркое надо готовить при небольшой температуре, примерно 150—180 градусов. На последние 20 минут мы снимаем крышку или фольгу, поливаем соком и вокруг, как ни странно, укладываем фрукты. Удивительно, но сочетание оленины с печеной айвой очень вкусно. Можно на это же время уложить яблоки. Учтите, фрукты также обильно поливаются соком. За мясом, пока оно не подрумянится, нужно следить, периодически поливая соком. Если нога досталась совсем постная, то можно добавить либо топленого сливочного масла, либо топленого жира — оленьего или свиного, какое есть в наличии. Поверьте, блюдо изысканное, очень подходит к праздничному столу. Северная оленина не любит никакой зелени, лука, чеснока тоже не приемлет. Поэтому готовить надо по-северному. Айва и яблоки попали к оленине тернистым методом проб и ошибок.

Необыкновенное **жаркое** получается из **оленьих ребрышек**. На самом деле это очень вкусная часть оленины и баранины. Ребрышки приготовятся, конечно, быстрее, чем нога. А маринад можете придумать свой. Я, например, иногда просто посыпаю специями. Ребрышки укладываю на противень мякотью вверх. Минут через 50 они точно будут готовы.

Если вам повезло и досталась **баранья нога**, из нее тоже можно приготовить замечательное жаркое. Но к баранине не очень-то идет кисло-сладкий вариант обжарки. Баранью ногу нужно посолить, поперчить. Выпекать, как оленину, сначала в закрытом варианте, потом в открытом. Опять же нужно учитывать возраст исходного материала. Те, кто любит вкус баранины, знают, что ее нужно готовить с минимумом специй. А при подаче блюда нужно помнить, что, в отличие от оленины, к баранине идет любая зелень, и чем больше, тем лучше.

А самое вкусное в баранине — это **ребрышки**. Но с мясом, то, что сейчас продается в магазине как бараньи котлетки. Бараньи ребрышки тоже не маринуем, только присыпаем специями — солью и перцем. Укладываем на противень, готовим до румяности. Это совсем недолго, минут 30—40. Одновременно с ребрышками очень удобно запечь картофель. Можно целиком мелкий, а можно нарезать. Молодой картофель лучше запечь в мундире. А главное, есть его нужно вместе с корочкой.

Самым распространенным мясом для жаркого в нашей жизни была и остается **свинина**. И это, конечно, очень праздничное и вкусное блюдо. Каки-



ми бы салатами и закусками ни изобиловал стол, кусок запеченной свинины всегда главный.

Есть разные варианты запекания свинины. Смешно, конечно, вспоминать, а современному человеку и непонятно, но вожделенный кусок окорока, отрубленный поперек, с небольшой косточкой в центре, моей подруге Ксении покупал на день рождения ее папа в Ленинграде, а потом пересылал в Апатиты. И все знали, что этот красивый кусок окорока готовился в большой сковороде прямо в духовке. По бокам он был обложен картофелем. Это было традиционно и очень вкусно. Кстати, кусок окорока должен быть плоским, не больше 10 сантиметров, потому что окорок приготовить сложно, чтобы он не стал волокнистым.

Обязательно нужно рассказать о **жарком**, которое готовилось из **свиной шеи**. Купить подобный продукт можно было только двумя способами: либо дружба с директором гастронома, либо командировки в столицы нашей Родины. Смешно и грешно, но у северян были свои «прикормленные» мясники на выездах. В командировку собирались серьезно, обязательно с объемным геологическим рюкзаком и бабушкиным фанерным чемоданом. Почему бабушкиным? Потому что он был легче и надежнее современных. Мясников уважали, знали их по именам. Возвращались счастливые командированные, груженные мясом, сосисками, колбасами, сардельками, творогом и так далее. Вспоминаются еще апельсины и пятикилограммовые банки ветчины.

Однако вернемся к шее. *Свиную шею надо нашпиговать чесноком, посолить, посыпать молотым черным перцем и дать постоять часик-полтора. На дно жаровни положить пару листочков лаврового листа. Запекать в духовке под крышкой в течение часа, затем крышку убрать и выпекать в открытом виде до румяной корочки. Подавать на гарнир пюре или отварной картофель. В горячем виде это очень вкусное блюдо, но в наше время его ели и холодным. Мясо шло на бутерброды, которые были невероятно вкусны. В холодном виде это был еще и закуской вариант нарезки с горчицей и хреном.*

**Знаменитая буженина.** *Это главное праздничное блюдо любого русского стола — традиционно кусок свинины без кости из тазобедренной части. Даже если свинина жирная, жир стараемся не срезать, чтобы буженина получилась сочнее. Попробуем напомнить, как буженину готовили в простой чугунной сковороде, на дно которой наливалось немного воды, клался лавровый лист и перец горошком. Кусок мяса шпиговался чесноком, причем как можно глубже, чтобы чеснок при жарке не выдавливался, потому что аромат перепеченного чеснока это блюдо не украшал. Выпекаем*



тоже не на большом огне, проверяем — протыкаем ножом и смотрим, есть ли сукровица. Желательно, чтобы поверхность зарумянилось.

**Жаркое из дичи.** Охота на гусей разрешена во время их перелета из южных стран в нашу заполярную зону. Весной охотники из местных добывают 1—2 гуся. Добытая дичь — повод позвать гостей. Жаркое из гуся приготовить сложно. Тушка гуся предварительно отваривается либо целиком, либо по половинкам. Бульон идет в супы. Нужно снять с бульона часть жира, перемешать со сливочным маслом. Тушку или полутушку солят, перчат и укладывают на противень. Выпекают при температуре 200 градусов, периодически поливают стекшим жиром. Как только мясо зарумянилось, гусь готов.

Помимо дикого гуся в нашем XX веке был еще один, особый вариант. И назывался он «гусь почтовый». Мне посчастливилось присутствовать при приготовлении таких гусей из двух разных мест. Гусей, как правило, присылали зимой. Почтовые вагоны не отапливались, и гуси доходили в идеальном состоянии. Пару гусей прислали из Черновцов, в другой раз, через пару лет, — из деревни во Владимирской области. Черновицкая подруга Лиля справилась со своими гусями идеально. В брюхо были положены нарезанные на четвертинки сладкие яблоки, черный перец горошком и лавровый листок. А дальше под руками оказалась только крафт-бумага. Гуси были обмазаны жиром, маслом, в противень немного налито воды, тушки наглухо запечатаны влажной крафт-бумагой и отправлены в духовку при температуре 150—170 градусов. Через два часа гуси были готовы. Для меня было открытием, что крафт-бумага не обуглилась. Гусь получился необыкновенно нежным.

Для жаркого важны небольшой огонь и длительность приготовления. Даже привычная сейчас фольга в те времена была большим дефицитом. Можете смеяться, но мыли мы не только полиэтиленовые пакетики, но и фольгу для повторного употребления. К владимирскому гусю я уже имела некоторое отношение — меня призвали в помощники. Для этого гуся нашлась огромная гусятница. Его готовили с гречневой



*кашей. Гусь был большой, стакан полуготовой гречки был засыпан внутрь гуся, посолен, разбавлен сливочным маслом. Гусь был отправлен в духовку. Томился там часа полтора, потом сняли крышку, и он еще 10—15 минут румянился. Интересно, что и дикие, и домашние гуси отличались по вкусу, причем в лучшую сторону, от гусей XXI века.*

Ростовские южане готовили гуся с начинкой из риса с черносливом. Причем рис предварительно нужно довести до полуготовности, как и любую другую крупу для фаршировки.

В советское время очень легко выращивали уток. Были они в отчаянных перьях, и мы придумывали кучу вариантов, как их опалить. Самое простое — выйти во двор пяти- или девятиэтажного дома с паяльной лампой. Несколько уток сразу обжигали, а потом готовили и гуляш, и жаркое. Утки эти были, как правило, молодыми, готовились быстро.

**Жаркое из утки.** Технология приготовления такая же, как и у гуся. Жаркое из утки с яблоками уже было более праздничным блюдом.

**Жаркое из кур и уток** иногда готовили на бутылках. В XX веке плиты не были оборудованы грилем или другими приспособлениями. Напомним этот оригинальный способ. *На дно духовки ставилась емкость с водой. Брели пол-литровую бутылку, мыли ее, на треть заполняли водой. Сверху надевали тушку птицы, предварительно подмаринованную и смазанную растительным маслом. Получалась птица на гриле. Жир и соки, которые стекали вниз, давали отличный бульон, в который добавляли вермишель или тонко нарезанный картофель. Это можно было подать в качестве гарнира. Сок, который во время жарки стекал, делал вкусным и гарнир, который одновременно готовился в той же духовке. нижнее блюдо вкусным.*

Купить медвежатину в прошлом веке было сложно, но возможно. Покупали у охотников, которые обязательно представляли документы, что мясо прошло ветеринарный контроль. В своей жизни я готовила **жаркое из медвежатины** только один раз. Мясо оказалось жирным. Предварительно оно отваривалось почти до готовности, затем запекалось до румяной корочки. Никаких специй, кроме соли. Конечно, на это блюдо собрались все мои знакомые. Должна сказать, что состоялось почти ритуальное поедание, потому что многие из нас это мясо пробовали впервые. Медвежатина была необыкновенная — сладковатая и содержала вкус всех лесных ягод. Наша знакомая, муж которой был профессиональным охотником, отлично готовила тушеную медвежатину. Без специй, без перца, без лука и овощей. Это делалось для того, чтобы сохранить особый привкус леса.



Перейдем к блюдам на вертелах и шампурах. Особым кулинарным изыском по всей нашей необъятной стране был и остается шашлык. Эта удивительная кавказская культура давным-давно завоевала сердца всех наших народов — от Кольского Севера до Якутии (далее я просто в командировки не летала).

Но для начала — небольшая хвалебная ода геологическому гурманству. Геологи раньше других представителей Кольского Севера поняли толк в оленине и сделали свой профессиональный праздник днем шашлыка из оленины. Этой славной традиции десятки лет. Готовили шашлык всегда разные люди, как правило, представители Кавказа и Закавказья. Слава богу, в советское время проблем с разнообразием народов и культур не было. Мне удалось несколько раз принять участие в этом пиршестве, и оно всегда было на самом высоком уровне. Некоторые шашлык маринуют, как правило, луком и специями. Другие предпочитали оставить натуральный вкус оленины.

Однажды мы были в командировке в Армении с большой командой Кольского отделения географического общества. В качестве бонуса нас повезли в высокогорную деревню. Кукурузник сел на потрясающий альпийский луг, разнотравье было по самое брюхо самолета. Домашний шашлык там был из свежего курдючного барана без всякого маринада. Вкусен был даже курдючный жир. Конечно, рецептов шашлыков множество, сколько народов, столько и рецептов. Наберусь смелости и дам несколько рецептов шашлыка, который прижился в нашем сообществе.

В XX веке с какой-то необычайной настойчивостью мясо для шашлыка маринуют с помощью уксуса. Городская легенда гласила, что мясо будет нежным и вкусным и хорошо прожарится. На самом деле мясо в уксусе начинает перевариваться еще не доходя до костра и потребителя. Может, мясо было у нас чересчур размороженное и старое и по-другому не готовилось, а может быть, просто были плохие рецепты?..

Самый вкусный и необыкновенный шашлык — это, конечно же, из оленины. На втором месте — **шашлык из свинины**, как из мяса более доступного. *В качестве маринада берем много лука и кисломолочный продукт, но не в большом количестве, чтобы кусочки не горели на мангале. Это может быть сметана, кефир, несладкий йогурт. В качестве приправы очень хороши разные базилики и черный молотый перец. А можно взять и смесь перцев, но только не душистый. Три часа в таком маринаде — и мясо становится ароматным.*



Конечно, когда есть баранина, мы себе не отказываем в удовольствии приготовить бараньи ребрышки на гриле. К нам очень часто попадала баранина из Австралии. Очень хороший знакомый из Кабарды утверждал, что то, что мы держим за баранину, на самом деле кенгурятина. На наши вопросы, откуда он это знает, отвечал: «Если бы твои предки десять поколений подряд пасли отары в окрестностях Нальчика, ты бы тоже узнавал баранину!»

**Шашлык из говядины** требует некоторых ухищрений. В приготовлении маринада нужно использовать сухие специи, тот же сушеный лук. Добавляли немного красного сухого вина. На Кольском Севере вместо вина добавляли моченую бруснику или давленную клюкву.

Ну и конечно, ни один шашлык не готовили из той части туши, что называется окороком. Исключение составляла только оленина, она и из окорока вкусна и нежна. Очень вкусен шашлык из почек — бараньих, оленьих и говяжьих. Главное, не вымачивать до фанатизма. Их нужно как следует промыть и подержать в холодной воде не более часа, иначе исчезает вся специфика продукта и остается мочало.

Жареную на углях курицу трудно назвать шашлыком, но это тоже вкусно. На шашлык идут замаринованные крылышки, голяшки и ляжки. Готовятся на углях быстро и вкусно, очень подходят детям.

В особом ряду стоит наш северный шашлык из семги. Варианты его приготовления разные. Некрупную рыбку нужно посолить, поперчить и запечь на решетке, причем ее нужно постоянно переворачивать и следить, чтобы не стекал сок. Готовится минут 10—15. Есть вариант запекания на шампурах крупных стейков из большой рыбы. Особое искусство — надеть на шампур. Надевают такой кусок наискось, чтобы шампур прошел через хребет, захватив мякоть. Такой шашлык рекомендуется полить лимонным соком перед жаркой. Вообще любая рыба, которую готовят на углях, любит, чтобы ее полили лимонным соком.

Самым древним способом приготовления мяса был вертел. В конце 80-х годов в шведском городе Кируна я попала на банкет, где основным блюдом был олень, целиком приготовленный на вертеле. Сразу признаюсь, мне ни разу за свою жизнь не удалось повторить оленя целиком на вертеле. А тогда



я забыла про банкет и следила за процессом приготовления этого блюда. То, что я подсмотрела, стала использовать при приготовлении уток, кур, больших кусков мяса на вертеле. Есть во всем этом одна маленькая тайна: очень удобно готовить в комельке (камин), причем саамский комелек очень мало отличается от такого же сооружения в моей грузинской деревне. Но я все-таки опишу, как готовили шведские саамы оленя на глазах у изумленной публики.

Саамы очень бережно относятся к земле и стараются никогда не разводить костер на новом месте. Это их традиционное правило. Одним и тем же кострищем они пользуются наверняка не одну сотню лет. На старом кострище легко развести огонь в дождь, и оно, как правило, меньше дымит. Поэтому приехавшая поварская компания первым делом достала из своего грузовичка большой и толстый лист железа. Из того же автомобиля они достали аккуратно нарубленные поленца березы. Две рогульки были вбиты в землю по краям металлического листа, на них был положен вертел с привязанным к нему сырым оленем. А вот сверху над всем этим был натянут тент, имитирующий древнюю саамскую куоксу (конической формы). Костер еще не прогорел до конца (он был не пионерским, а очень умеренным), когда над ним стали вертеть тушу оленя. Тем, кто не знает, сообщу: кольский олень — животное некрупное, в среднем чистый вес туши килограммов 40. Вертел поворачивали так, что жир и сок с мяса практически не капал. По мере того как мясо обжаривалось, его срезали гостям прямо на тарелки. Никаких дополнительных специй, но мясо получалось и прокопченное дымом, и подрумяненное. Гости были в восторге!

На аналогичном открытом костре, но уже без палатки сверху, недалеко от села Краснощелье нас в экспедиции угощали так же запеченным оленьим бочком, а точнее, ребрами. Правда, это был март, много снега и у кострища были большие снежные борта. С учетом полученных знаний, мы, если в своих походах готовили на вертеле что-нибудь доступное, например уток, обязательно старались сделать углубление, чтобы движение воздуха было ограниченным.

Чего только не готовили на юге, в моей родной деревне — и барашков, и козлят, и цыплят! А на Севере комелек — камин, — это место, где саамы готовили свою основную еду. Или же на костре. И то и другое находилось прямо в жилище, в замкнутом пространстве.

\* \* \*

Выше я написала о праздничных блюдах. А самое распространенное второе блюдо — это тушеное мясо вместе с картофелем. Названий у этого блюда множество, как и стран, где его готовят. Географические границы его



определить очень сложно, оно объединяет как минимум полмира. В Азии это блюдо может называться казан-кебаб или азу, его обязательно приготовят из баранины или говядины. Рецепт простой: мелко нарезали килограмм мяса, 300—400 г репчатого лука. Мясо с луком опускаете в кипящее растительное масло, и это все зарумянивается так, чтобы сок в мясе остался внутри. Затем добавляете воды и кладете картофель. И конечно, свои особые специи для придания восточного аромата. Из приправ идет зира, без которой не обходится практически ни одно блюдо. В это блюдо можно добавить зелень после того, так приготовился картофель. Еще петрушку и какую-нибудь кислинку — это могут быть томаты или зерна барбариса. И обязательно острый перец, чеснок — кому что нравится.

В России тоже готовят это блюдо, но немножко на свой лад. Я как-то уточняла у своей вологодской знакомой, какие блюда мы научились готовить у нее, и к нам подошла ее знакомая землячка, начала делиться воспоминаниями о блюде, которое готовили в ее детстве и которое было основным в ее уже северной жизни.

«Готовила я на большую семью. Во втором браке у нас с мужем было по двое своих детей. Мы хорошо жили, уважительно. Постоишь в очереди, купишь 2—3 килограмма любого мяса. Потушишь, потом туда лучка, картошечки, морковки...» Это такой вариант рагу с картофелем из средней полосы, а вот в Закавказье рецепт будет немного отличаться. Приготовят его из говяжьей грудинки, постараются выбрать не очень жирную. Мясо будет просто потушено, примерно в той же пропорции — на килограмм мяса берется 300—400 г репчатого лука.

**Картофельный соус с помидорами.** *Нарезать говяжьё грудинку кусками. На 1 кг мяса — 3—4 средние луковицы. Потушить мясо с луком до готовности последнего, добавить воду, чтобы покрыло мясо с луком. Сверху положить картофель, разрезанный на 4 части. На среднем огне варить до полной готовности картофеля. После этого кладем не менее 600 г спелых сладких помидоров, 1—2 сладких перца. Солим, перчим, добавляем зеленую свежую кинзу или орегано. В зависимости от того, какую приправу добавили, вкус будет разниться. Если вам удастся купить сладкие, вкусные помидоры, то это будет необыкновенное блюдо. Картофеля немного, основное здесь мясо и помидоры, так чтобы на порцию было не более двух ломтиков картошки. Очень хочется добавить, что есть такие блюда надо со свежим белым хлебом или лавашем. Чтобы при такой еде сохранить фигуру, необходимо много двигаться.*

И все-таки для нас привычнее мясо с гарниром. Поэтому готовили мясо с луком отдельно, а к нему уже добавляли гарниры: макароны, картофель-



ное пюре, рис, овощи. А если к мясу с луком добавить немного копченого венгерского шпика с красным перцем, который часто бывал на советских прилавках, то можно было назвать это блюдо «Венгерский гуляш».

\* \* \*

У нас на Севере существовали свои кулинарные фантазии, поводом для которых служили обильные урожаи грибов. Например, блюдо, которое очень было у нас распространено, называлась **похлебкой с грибами**, и основой ей служило ресторанное блюдо из Карелии — похлебка по-петровски. Готовилось так: *0,5 кг мяса нарезают небольшими кусочками, добавляли 2—3 мелко нарезанные луковицы. Когда все было почти готово, в сезон добавляли небольшие свежие грибы, зимой — сушеные. Все это слегка протушивалось вместе, потом клали картофель, заливали водой из специй, добавляли лавровый лист, черный перец и соль и на небольшом огне доводили до готовности картошки. Эта похlebка нравилась всем. Вариант приготовления этой похлебki в горшочках выглядел особо празднично.*

Есть **вариант этого блюда в полевых условиях**: *свежие грибы на дне котелка обжариваются с луком, затем кладется чищенный картофель, заливается водой, закипает. Добавляется банка тушенки.*

И еще один вариант, который готовлю **в домашних условиях**, как ни странно — он ближе к полевому. *Только я обжариваю с луком и грибами мелко нарезанные помидор и болгарский перец, по 1 шт. Затем кладу картофель, заливаю водой и стараюсь найти гостовскую говяжью тушенку. Моя украинская приятельница про эту похлебку говорила: «Добрая еда!» С тушенкой получается похлебка, возможно, вкуснее, чем с мясом. Сейчас готовить такое блюдо с тушенкой не рекомендую, так как в те времена она была намного качественней, несмотря на байку, что это лишь обновление стратегического запаса.*

Еще вариант **картофельно-грибной похлебki** — с добавлением сливок или молока. *Грибы, лук и мясо готовились, как везде, потом клали картошку, нарезанную нетолстыми кругляшками. Когда картошка была почти готова, всё заправляли молоком или сливками с добавлением одной столовой ложки муки и зелени укропа, зимой сухого.*

Должна отметить, что от качества продуктов зависит очень многое. Я не помню, какого качества было мясо в стародавние времена, но готовить вкусно мы обязаны были из любого. А больше всего радовались, когда покупали оленину.



Мясо, жаренное с луком, тушенное с луком, томленное с луком, является основой для множества блюд, и мы в XX веке об этом хорошо знали. Например, три среднеазиатских блюда, которые у нас были в ходу, готовились именно так.

**Рагу из утки.** *Нарезать утку на несколько частей, добавить лук по весу (сколько утки, столько и лука), специи стандартные — лавровый лист, соль и черный перец. Тушить до готовности лука. Из него получается густой соус, и в сочетании с уткой он очень вкусен. Подавать с горячим картофелем, который поливают луковым соусом. Другим очень вкусным гарниром была приготовленная на этом луковом соусе капуста — свежая или пополам с квашеной.*

**Лагман** первый раз я попробовала в Киргизии, во Фрунзе. Из-за проблем с продуктами он был из утки. По возвращении домой я попыталась воспроизвести это блюдо по наитию. Было необычно и вкусно. Главное, я угадала наличие тушеной редьки. Довольно скоро у меня появились приятели из тех мест, и рецепт лагмана был уточнен. Моя киргизская подруга Ирина рассказывала: «Когда я здесь первый раз лагман приготовила, мои гости сказали: “Нашла чем удивить — макаронами с подливкой!” Лагман готовится с домашней лапшой. У нас тесто готовят без яиц: только вода, пищевая сода, погашенная уксусом, и мука. Даже тесто для мантов так готовится. К домашней лапше готовится подлива, желательна из говядины. Берем полкило мяса без костей, настругиваем мясо тонкими небольшими кусочками. Желательно все ингредиенты крошить сразу, чтобы только добавлять по очереди, в зависимости от того, что как тушится. Предварительно раскаляем масло, для аромата кладем в него корочку хлеба, половинку луковицы. Все это жарится до темной корочки, а потом вынимается и выбрасывается. Мы готовим на подсолнечном масле. Кладем мясо, оно слегка обжаривается, затем добавляем три небольшие зелено-белые редьки, нарезанные крупной соломкой, перемешиваем, минут через пять кладем такое же количество лука, пару морковок, тоже нарезанных крупной соломкой. Затем кладем три соленых болгарских перца, добавляем немолотую зиру. Перец отдает соль, поэтому ее почти не кладем — сначала пробуем. Добавляем соломкой нарезанные кабачки или баклажаны, кто что любит. Все это перемешиваем и заливаем водой. В самом конце добавляем 3—4 зубчика чеснока и что-то для кислоты — томаты или пасту, уксус, любители острых блюд кладут жгучий перец. Соус должен получиться густым, а на



вкус — сладко-кисло-острым. Сначала кладут в тарелки лапшу, заливают соусом и сверху посыпают зеленью, кто какую любит. Или зелень кладут в пиалу — зеленый лук, укроп, сельдерей, петрушку. Блюдо получается и вкусное, и красивое».

В лагман очень вкусно добавить соленые перцы. Заготавливают их осенью. Перец свежий пересыпают обильно солью и кладут под пресс, выделяется сок, и перец получается тонкий, как листочек. Азиатское растение джусай заменяем черемшой, она больше всего подходит по вкусовым параметрам. Черемшу солим так же, как и перец, но весной, пока листики у нее не загубели.

Нужно поделиться еще одним блюдом, которое было очень распространено в наших краях в 80-е годы прошлого столетия. Полюбилось оно очень многим. Мы, к сожалению, так и не нашли тот первый источник, который распространил его по всему северо-западу. У этого блюда интересное название — **чачвары**. Я не уверена, что название правильное. Но преподнесли нам его именно в такой транскрипции, и мы предполагаем, что его родина — Средняя Азия, скорее всего Узбекистан. Чачвары прижились на Кольском в двух вариантах — в виде бульона с рулетиками (см. раздел о супах) или в виде соуса.

Основа у него, как и у многих соусов, — мясо, тушенное с луком. Как и лагман, это блюдо вкуснее всего получается из говядины. *Говядина нарезается небольшими кусочками, тушится с большим количеством лука, затем наливается немного воды, на 2—3 пальца выше уровня мяса, для образования бульона. Заранее готовится тесто как на лапшу с яйцом, может быть, чуть менее крутое. На порцию: 1 яйцо и полстакана воды. Тесто замешивается, а затем раскатывается на столе в тонкую круглую лепешку. На эту лепешку кладутся мелко нарезанные лук, зелень петрушки (зимой можно сухие травы). Лепешка разрезается пополам и скручивается в два не очень плотных рулетика. А затем эти рулетики нарезаются шириной 3—4 см. Кладутся поверх мяса и варятся на небольшом огне до полной готовности. Сегодня я бы сказала, что это вариант особой лапши. Одна моя коллега усовершенствовала блюдо и стала его готовить как первое, то есть у нее был бульон с чачварами.*

Есть еще одно южное блюдо, тоже под общим названием «соус», которое составляло некое разнообразие в наше время с ограниченными продуктовыми возможностями. Соус этот готовился, как и другие: мясо тушилось с луком, потом открывалась банка вареной консервированной фасоли и выливалось все это в тушеное мясо, добавлялось немного томата. Чеснок, перец, соль по вкусу.



Все это блюда объединяло одно очень ценное качество — они совмещали в себе полноценный обед. В народе его так и называли — первое и второе в одной тарелке.

\* \* \*

Моя знакомая однажды разговорилась в такси с водителем, который оказался выходцем из Узбекистана и более 40 лет жил на Крайнем Севере. Он довольно интересно рассказал о вариантах плова — белого и более темного. В первом случае лук с морковкой кладутся в кипящее растительное масло (в оригинале хлопковое, особенность которого — отсутствие ярко выраженного вкуса). При темном варианте плова мясо жарится вместе с луком. Можно, конечно, дать различную рецептуру приготовления плова, а можно этого и не делать, ведь плов у нас был коллективным действием. И пловы, как правило, готовились особыми знатоками по какому-нибудь торжественному поводу.

Очень запомнился азербайджанский плов — он был с каштанами, изюмом, курагой на великолепной баранине. Еще был очень запоминающийся плов из Узбекистана. Первый раз в жизни, именно на Кольском Севере, удалось попробовать такое сочетание, как горох с рисом. Знающие люди компоненты для своих пловов приобретали в отпусках, в родных местах, где плов был традиционной пищей. Привозили всё, даже хлопковое масло. Особым спросом пользовалась зира. Ее везли килограммами на всю «махалю», то есть на всех, приближенных к азиатскому сообществу. И конечно, те, кто ехал по туристическим путевкам в Среднюю Азию, тоже привозили специи.

Одна моя саамская приятельница, довольно пожилая женщина, попросила меня приготовить рис, чтобы он не был кашей. У меня в запасе было несколько рецептов. Я дала ей рецепт приготовления риса, гречи, да и вообще любой крупы по среднерусскому варианту, когда на одну меру крупы добавляешь две с половиной меры воды и варишь все это до выкипания влаги, а потом помещаешь под подушку. Держишь там полчаса или час, получается рассыпчатая отварная крупа.

Не очень, возможно, правильный плов, который был у нас в ходу, — **плов с олениной**. Дело в том, что оленина не любит много лука, поэтому добавляли одну, чисто символическую луковицу. Моркови тоже клали немного. Оленину для плова выбирали жирную. Мясо поджаривалось в растительном масле, морковь добавляли резаную или тертую на крупной терке.



Сверху клали мытый рис, заливали водой на два пальца, солили и перчили, закрывали плотно крышкой в казане, утятнице или котелке. А рис тоже был любой, чаще круглый. Чеснок, прямо головками, добавляли в рис до того, как он закипал. Головок нужно было 1—2, очищенных от верхней шелухи. Стручок острого перца целиком тоже шел в рис. Все это кипело довольно активно, а потом емкость заворачивали во что-то плотное и теплое. Выжидали минут 40. Когда плов был готов, стручок разрывался пополам и любители острой пищи как бы смазывали свой рис этим перцем. Чеснок тоже шел в дело, его съедали.

Конечно, я готовила на Севере блюда грузинской кухни и с удовольствием делилась рецептами с друзьями. Поэтому самое время рассказать, что такое чанахи. Может быть, конечно, это и не совсем грузинское блюдо, в Закавказье на него может претендовать любой народ. Но поскольку у меня грузинская кровь и моя семья готовила это блюдо, я его воспринимала как грузинское. С этим словом северяне были хорошо знакомы, потому что на всех курортах России готовили якобы **чанахи**. Есть, конечно, варианты этого блюда, но основной рецепт достаточно прост. *Готовить надо из баранины, очень вкусно получается из оленины. А принцип тот же, что у всех предыдущих блюд. Тушим мясо с луком, потом кладем другие овощи: баклажаны, болгарский перец, картошку — всё нарезанное крупными кусками. Пропорции простые, все овощи в равных количествах. Все заливаем водой, не покрывая овощи. Варим до готовности картошки. Потом кладем помидоры, соль, острый перец. Из специй можно положить орегано или сухую дикую душицу.*

Можно приготовить **чанахи изысканным образом**. В этом случае мясо с луком не тушится, а обжаривается крупными кусками. Картофель, баклажаны, перец и помидоры нарезаются пополам. Мелко нарезанный лук с орегано, чесночком, бараньим жиром и солью кладется между долек овощей, закрывается все крышкой и пропаривается на небольшом пару. Соуса в этом блюде очень мало, но каждый овощ сохраняет свой неповторимый специфический вкус. Это блюдо для гурманов.

Рассказывая о кухне разных народов, хочу сказать, что не у многих хватает времени и сил на трехразовое питание. В Грузии точно завтракают. В жару в Тбилиси хашные (хаш — крепкий бульон из костей и потрохов) были открыты с шести утра. Ну или, например, едят на завтрак хачапури. А вот следующий прием пищи — часов в семь вечера, так называемый обед. При нормальной калорийной пище больше организму еды и не требуется. Аборигены Севера тоже едят в таком режиме: утром обильный завтрак и после окончания всяких трудов еще одна трапеза.



Хочу рассказать об одном случайном эксперименте. Лет 30 назад моя дочка выходила замуж. Свадьбу праздновали в Апатитах, в ресторане «Имандра». Дефицит продуктов был в полном разгаре. Договорились с кухней ресторана, чтобы для наших гостей они поджарили кур, которые в то время были большим деликатесом. Я же сделала соус бажа с грецкими орехами, и все вместе называлось «холодным сациви». Повар хорошо поджарила курочек, потом нарезала их так, как я попросила, и все это я залила приготовленным дома соусом. К моменту подачи блюдо немного настоялось — гости были в восторге! А вот повар, увидев блюдо, воскликнула: «Столько кур испортила!» Хотя сациви — это блюдо, которое нравится очень многим. И как бренд грузинской кухни признан во всем мире.

Я уже очень давно не была в Грузии, так уж распорядилась судьба. Приношу свои извинения грузинским поварам (и кухаркам в самом лучшем смысле этого слова), так как все, что уже 50 лет готовлю на Севере, давно адаптировано под местные условия. Когда ко мне из Грузии приезжал отец, все мои друзья очень хотели с ним встретиться и с удовольствием приходили в гости. Совсем не чувствовалась разница в поколениях, национальностях, происхождении.

Однажды социолог, дочка моей приятельницы, брала у меня интервью биографического плана о моей жизни. Будучи исследователем, она не подсказывала мне ответы, но в конце меня отчитала: «Неужели, кроме того что вы работали, вам больше и сказать нечего? А где же ваш папа, которого полгорода знало и любило?» А мой отец, глядя на Севере на мой грузинский стол, говорил, что я в культурном плане проводник между севером и югом.

Конечно, оригинальные грузинские блюда готовятся с грецкими орехами. Для того чтобы не повторять в каждом блюде, как готовить их с грецкими орехами, постараюсь сформулировать общие правила.

*Грецкие орехи перемалываются на мясорубке два раза. Первый раз они получаются рассыпчатыми, а перемолотые дважды выделяют масло и получаются вязкими. Одновременно с орехами перемалывается чеснок, и если в блюде есть, например, зеленая кинза, то и кинза. В емкость, где лежат орехи, выдавливается лимонный сок — на стакан орехов примерно из половинки небольшого лимона.*

*Чтобы положить эти орехи в кипящий бульон, необходимо развести их водичкой до получения кашицы, тогда они не заварятся куском, а равномерно разойдутся по всему блюду.*

**Соус бажа, или холодное сациви**, на самом деле очень праздничное блюдо. *Основа соуса — растертые орехи. Ну а дальше каждая хозяйка до-*



бавляет свое. Мои родные, когда зимой готовили в деревне этот соус и не было свежей кинзы, клали растертый кориандр, красный острый перец, чесночок. Все это запаривали не очень крутым, но горячим кипятком (а еще лучше куриным или индюшачьим бульоном, приготовленным из крылышек, шеи и так далее) до состояния соуса, и добавляли мясо. После того как соус готов, можно добавить, что хотите. Например, куски печеной индейки — получится сациви из индейки, жареную курицу — получится сациви из курицы. Только обязательно блюдо должно настояться, пропитаться. Мои апатитские знакомые прозвали приготовленную таким образом курицу «курицей в зеленом соусе».

Блюда с орехами в Мегрелии, то есть в западной Грузии, называют **харчо**. Можно приготовить его, например, из курицы. *Нарезали курицу на мелкие куски, потушили с луком (штучки три). Поскольку сейчас не курицы, а бройлеры, цыплята, которые растут моментально, то лук надо класть чуть ли не раньше курицы. Честно говоря, я закладываю их одновременно. Конечно, в грузинские блюда добавляют ложку-две сливочного масла. Но сейчас куры такие жирные, что делать этого не приходится. Когда курица потушилась, добавляю специи (хмели-сунели, смесь карри, немного кинзы), доливаем воду. Все вместе еще потушить, в последний момент добавляю растертые орехи, сок лимона, острый перец, соль. Со всеми специями и орехами кипячу минут 5—7.*

Это блюдо едят с мамалыгой, или по-мегрельски — гоми. Все мои приятели тоже научились есть эту пресную мамалыгу. Некоторые называют ее кашей, на что я всегда оскорбляюсь: «Никакая это вам не каша, это просто вареный хлеб!» Мамалыга пресная, а соус — острый, и все это очень хорошо сочетается. Основа мамалыги — кукурузная крупа. Из нее вы варите хорошо разваренную кашу. Пропорции — стакан крупы на литр воды. Потом добавляете половину блюда кукурузной муки и хорошо вымешиваете до однородной массы, затем на медленном огне под крышкой доводите до готовности. Затем перемешать и лопаткой, смоченной в воде, разложить на тарелки. Внутрь — кусок сыра сулугуни или любого другого рассольного сыра.

А можно приготовить **харчо из свинины**. Лучше всего для этого блюда подходит не очень жирная свиная шейка. Она готовится довольно быстро, поэтому одновременно тушите лук с мясом, но недолго, чтобы не перетушить. Заливаете водой и добавляете специи. Далее — подготовленные орехи и для кислоты лимонный сок. А вот если готовить это блюдо из говядины, то добавляют еще помидоры или томатную пасту. Надо отметить, что нынешние помидоры совершенно несъедобны. Это же надо, как



быстро глобализация уничтожила такой роскошный овощ, как помидор! И поэтому когда я вижу хорошую томатную пасту, например иранского производства, то покупаю именно ее, потому что она из спелых настоящих томатов и имеет нормальный вкус. Все эти соусы в Грузии едят или с белым пшеничным хлебом, или с лавашем. Я должна сказать, что блюда с орехами в Грузии, конечно, не повседневные блюда, их не готовили каждый день.

Вот еще одно весеннее грузинское блюдо, которое готовят из молодых цыплят — **чахохбили**. Легкое блюдо со множеством овощей и зелени. *Готовят его из цыплят. Их мелко рубят, тушат с луком и потом добавляют помидоры, зелень, чеснок, соль и специи. Опять же из-за плохого качества нынешних помидоров я очень часто пользуюсь консервированными, особенно если они без шкурки. Помидоров добавляю целую банку, вместе со всей жидкостью. Если помидоры сухие, то потом еще доливаю жидкость. Это блюдо очень ароматное, вкусное и быстро готовится.* Вот, например, на северо-западе тоже готовят тушеное мясо — с луком, с укропчиком, а потом добавляют воду и сливки либо готовят на молоке, а для густоты добавляют муку, разведенную водой.

\* \* \*

Мне не удалось приготовить оленину с грузинским акцентом. Оленина слишком самодостаточна, и северные многовековые традиции ее приготовления — лучшие. Но некоторые нюансы и оттенки иногда появляются. Конечно, из оленины получается **великолепное рагу**. *Молодая оленина требует минимума тепловой обработки, потому что пережаренная она становится похожа на грубую печеньку.* Оленина более зрелая очень хорошо тушится, из нее получают великолепные котлеты и другие блюда. Самый знаменитый рецепт — **оленина в сливках**. Это словосочетание я впервые услышала у геологов в конце 70-х годов прошлого века. Тогда молока и его производных в поселках на востоке и юге Кольского было море разлитое, оленину покупали у колхозов. Оказалось, оленина в сливках — традиционное блюдо всей Лапландии. Саамы его посильнее зажарят, финны и норвежцы, наоборот, приготовят в соусе. Но это всегда деликатес, и всегда очень дорогой.

**Рецепт оленины в сливках**, адаптированный к нашим возможностям (даю без граммов!). *Берете замороженную мякоть оленины и острым ножом строгаете небольшие тонкие кусочки. Кладете на горячую сковород-*



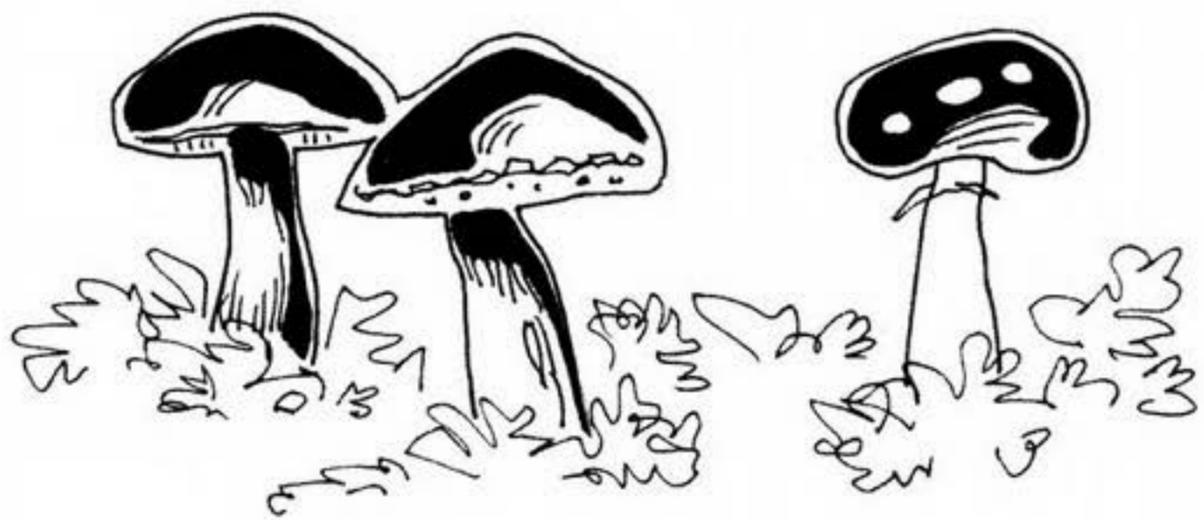
ку с маслом — растительным или смесью растительного со сливочным. Слегка обжариваете на среднем огне. Затем солите, добавляете черный перец и немного приправы карри, заливаете 20-процентными сливками. Тушите минут 20. Подаете с отварным картофелем и ложкой сладкой брусники.

**Отварная оленина** — одно из самых замечательных блюд. Оленьи ребрышки все время конкурируют — быть приготовленными на углях в виде шашлыка или просто отварными? Есть из оленины одно традиционное блюдо, которое трудно отнести к жаркому или рагу. Я бы назвала его оленьим крошевом. Из бульона достаются косточки, с них срезается мясо и нарезается мелким крошевом. Картофельное пюре выкладывается на тарелку в виде гнездышка. В середину кладется оленье крошево, в центр которого добавляется ложка сладкой пареной брусники. Блюдо нужно есть аккуратно, чтобы гнездышко подольше сохраняло свою форму.

Лосятина, приготовленная как оленина в сливках, будет другой на вкус, но при этом станет очень изысканным блюдом. **Лосятина**, конечно, ближе к говядине. *Наша северная лосятина намного вкуснее говядины, выросшей на комбикормах. Самая нежная часть лосятины — филе вдоль позвоночника, оно отлично жарится или даже печется на углях. Лосятину готовят без костей из других мягких частей. Мякоть лосятины варится до полуготовности, нарезается порционными брусочками. Брусочки укладывают на противень, поливают сливочным маслом, солят и перчат. Или делают более сложную заливку из сливок, сыра, майонеза. В обоих случаях мясо доводят до румяной корочки, едят с картофелем и брусничным вареньем. Мясной бульон заправляется кореньями петрушки, пастернака, сельдерея и подается как отдельное блюдо.*

Готовить жаркое из дичи — дело неблагодарное. Дичь довольно постное мясо, я бы сказала, диетическое. Это относится к любой птице и к зайчатине. Самый удобный способ — сначала дичь отварить или протушить. Тушится **северная дичь** долго на небольшом огне с добавлением сливочного масла. *Технология приготовления в домашних условиях не очень сложная. Мясо режется небольшими кусочками, кладется в толстостенную посуду и тушится с добавлением лука и сливочного масла. В любую дичь можно добавить несколько можжевеловых шишко-ягод, конечно же, сушеных. Главное, с ними не переборщить. Некоторые хозяйки добавляют картофель, но лично мне нравится отдельно приготовленное мясо с другим гарниром. Например, с макаронными изделиями. Никогда не встречала, чтобы в такую дичь добавляли томаты, зелень и другие дары юга. В Финляндии можно встретить в подобном блюде брюкву или репу, причем брюква режется*





*пополам, а репки кладутся целиком. В финские блюда из дичи обычно добавляют сливки. На нашей территории готовят дичь в собственном соку с добавлением сливочного масла.*

\* \* \*

Население нашей страны мало знает о жизни северных народов. Однажды группа молодежи из Москвы, те, кто после фильма «Левиафан» потянулись в Териберку, спрашивали у меня, как саамы относятся к хипстерам? Я не могла ответить на этот вопрос, потому что сама не представляла, кто такие хипстеры. В мое время столь сильной разницы между поколениями не ощущалось, так что я напрасно полагала, что являюсь вполне современным человеком с компьютером, Интернетом и гаджетами. Оказалась я все-таки в ранге динозавров... Но хорошо знаю кухню саамов, аборигенов нашего края, и очень удивляюсь, когда молодежь на кулинарных шоу пробует северные мхи, приготовленные на разные лады — то в сахаре, то в шоколаде. На самом деле в северной пищевой традиции все давным-давно определено — то, что едят олени, человек не ест! Поэтому наши, кольские саамы, которые стали грибы есть, можно сказать, нарушили древний завет. К слову сказать, скандинавские саамы грибы вообще не собирают.



# КОТЛЕТЫ ПО-МУРМАНСКИ

Котлеты — самое популярное блюдо в России и далеко за ее пределами. В записках одного журналиста о Японии был забавный рассказ, как приезжающие в эту страну люди заказывали одно блюдо. Оно им очень нравилось, и все были уверены, что оно исконно японское. Жители Страны восходящего солнца были очень удивлены, потому что блюдо не было японским, а перекочевало из Европы, и в представлении японцев было обыкновенной европейской котлетой, исполненной в японских кулинарных традициях.

Обыкновенная котлета бывает необыкновенно вкусна, если в нее попали хорошая говядина и свинина, лук, размоченная в воде булочка, потом все было тщательно вымешано, посолено и поперчено. Это самый простой рецепт котлет, где все зависит от качества мяса.

Я иногда удивляюсь российским мамам, которые не передают свои кулинарные секреты следующим поколениям. Моя коллега всегда спрашивала, почему у меня котлеты ровные, а у нее «лохматые»? Выяснилось, что фарш она мешала вилочкой, а для котлет очень важно хорошо перемешать фарш рукой и даже покидать о стол, чтобы наполнить кислородом. Не менее важно хорошо прожарить котлеты — одну сторону на умеренном огне, а когда зарумянится, перевернуть, закрыть крышкой и довести до полной готовности.

Котлеты можно готовить из любого мяса. А разнообразить вкус можно различными добавками. **В котлеты из свинины** и говядины обязательно



нужно добавить лук — его количество может различаться. Южане на килограмм мяса положат луковицы три и еще обязательно добавят зелень (петрушку и укроп), а вот северяне положат одну-две луковицы и обойдутся без зелени. В фарш хозяйки обязательно добавят среднюю картофелину, булочку, замоченную в молоке, яйцо. Все это тщательно вымешают. И те и другие котлеты, поверьте, будут очень вкусными.

Наши западные соседи — финны и шведы — давно научили нас вместо хлеба и картошки добавлять в фарш свеклу. Получаются **мясные котлетки со свекольным отливом**. Если положить свеклу сырую, котлеты получатся острее, если слабо маринованную — более нежными, с особой остринкой. Лук в этот фарш тоже добавляют. Моя финская приятельница, если фарш ей казался островатым, прибавляла овсяные хлопья, 1—2 столовую ложки. Все эти добавки в граммах не регламентируются. Правда, нравится этот рецепт не всем, некоторые утверждают, что это не котлеты, а какой-то винегрет.

В нашем **кольском варианте** будет очень вкусно в фарш положить свежие грибы, например моховики или маслята, а вот булочку можно не добавлять. Котлеты получаются очень ароматными и вкусными. А если вдруг вы позвали гостей, рецепт можно усложнить и вместо котлет сделать **зразы с грибами**. Фарш берется обыкновенный, котлетный, нужно обязательно добавить яйцо, все тщательно перемешать. Формируем лепешечку, на которую кладем столовую ложку грибов, жаренных с луком. Очень вкусно — поджаренные соленые волнушки или трубчатые грибы. Формируются зразы. Такие котлетки можно просто обжарить или запечь в духовке, уложив плотно друг к другу, сверху смазать сметаной и за пять минут до готовности присыпать сыром. Блюдо получается очень праздничным, подается с пюре или отварным картофелем.

Конечно, у нас на Севере особой любовью пользуются **котлеты из оленины**. В олений фарш тоже добавляется свинина, примерно одна треть. Но если положить свинину и оленину в равных пропорциях, тоже будет вкусно. Сюда перемелют немного лука, сырую картофелину и размоченный белый хлеб в небольших количествах, сформируют кругленькие шарики и запекут в духовке. Хотя некоторые могут и пожарить, но в духовке, по-моему, получается намного вкусней.

В XX веке был еще один популярный способ приготовления **котлет в соусе**. Обжаренные с двух сторон котлетки складывали в сотейник и готовили разные заливки. Например, сметану разбавляли водой, солили, перчили, доливали в котлетки. Некоторые готовили что-то наподобие **французского белого соуса** — отдельно на сливочном масле жарили муку, добавляли соль и перец, молоко или сливки, и вся масса слегка густела. Потом этим



соусом заливали котлетки. Очень вкусно приготовить **заливку для котлет из краснодарского соуса**. На сковородку на сливочное или растительное масло нарезали кружочками небольшое количество моркови, добавляли репчатый лук. Все это пассеровали. Туда же вливали 2—3 столовые ложки краснодарского соуса и немного воды, заливали котлетки и доводили по готовности.

Ко всему этому обязательно нужен был гарнир. К котлетам шла не только картошка — очень хорошо подходили вермишель или макароны. К белому соусу замечательно было подать гречу. Это было вкусно, но бытовала поговорка: «Мы толстеем не от лет, а от котлет».

**Бараньи котлеты.** Баранина была дефицитным мясом, но если вдруг доставалась, то в котлеты шли ее некондиционные места. Добавлялся лук, чеснок, размоченный хлеб или булка. Возможен был вариант и смеси мяса — что было под руками, то и годилось.

Вполне популярны были котлеты из самых доступных видов мяса — утки или курицы. *В утиные котлеты* шло все, что можно было содрать с этой птички — мясо, шкурка, а косточки можно не перемалывать. Лука в фарш клали много. А вот дивный компонент — яблоки нарезали небольшими кусочками. Очень часто вместо яблок резали в фарш капусту. Булку добавляли вымоченную просто в воде. Котлеты быстро румянились, делали их некрупными и плоскими, чтобы они быстрее прожарились. Обваливать старались в сухарях.

А вот котлетки из курицы были праздничным блюдом. И конечно, самая знаменитая — **котлета по-киевски**, которую мы готовили так. Берем куриную грудку либо любое другое куриное мясо и очень мелко рубим ножом. В рубленый фарш добавляем лук, соль, перец и обязательно яйцо. Фарш вымешиваем и формуем лепешечки, в середину каждой кладем брусочек замороженного сливочного масла с укропом. Затем формуем продолговатые котлетки, которые обильно окунаем во взбитое яйцо, затем в сухари, еще раз в яйцо и опять в сухари. И так несколько раз, чтобы сформировалась плотная корочка. После этого котлетки обжариваем в большом количестве масла, почти во фритюре.

Есть разновидность **котлет по-киевски**. В фарш снимаем все мясо со шкурой, кроме грудки. Добавляем сырое яйцо, все тщательно вымешиваем. Грудка тонко нарезается и отбивается, слегка обжаривается в сливочном масле. Из фарша формируются лепешки, на них кладется куриная грудка и брусочек замороженного сливочного масла. Все формуется в котлету, ее обваливают в сухарях и яйце попеременно несколько раз. Зажаривают во фритюре. При такой форме котлеты сливочное масло остается внутри.



*Ее нужно есть руками с большой осторожностью, чтобы не вытекло сливочное масло. Такие котлетки готовили на праздники, на гарнир подавали сладкую бруснику, жареные грибы и жареную картошку. Возможен также вариант обвалки таких котлет в мелко нарезанных и подсушенных сухариках.*

*А каждодневные куриные котлеты были практически диетическими. В куриное мясо клали много лука и много морковки, иногда и капусту, кому что больше нравилось. Но никакого хлеба и булочек! Формовали небольшие котлетки, обваливали в муке или сухарях и на среднем огне жарили.*

Коронное для наших мест блюдо — котлеты из трески — уже были описаны в разделе о рыбе, и повторяться я не стану. Но добавлю, что очень вкусным и праздничным вариантом были рыбные котлеты по-киевски. Мы их называли «**котлеты кольские**». В самом праздничном варианте брали фарш из трески с булкой, свиным салом и луком. В фарш добавляли яйцо, вымешивали и формовали лепешки, в середину заворачивали подсолненное и поперченное филе палтуса. Жарили на смеси сливочного и подсолнечного масел. Если готовили зразы, в такой же фарш заворачивали предварительно мелко нарезанные и обжаренные грибы с луком.

Говоря про рыбные котлеты, мы описываем фарш из породы тресковых, забывая, что существуют другие виды рыб, из которых также получают великолепные котлетки. Например, путассу, хек, навага — из них котлеты готовят по такой же технологии.



## НЕ КЕТЧУПОМ ЕДИНЫМ...

В прошлом столетии слово «кетчуп» в нашей жизни отсутствовало. Его заменял так называемый краснодарский соус, и это название было самым распространенным. Разлитый в обыкновенные зеленоватые полулитровые банки соус ели просто так. Дети даже намазывали на хлеб, перед тем как выйти во двор к друзьям. Множество блюд он украшал своим присутствием! И сейчас встречается краснодарский соус, но вкус уже не тот. Лишь один из вариантов кетчупа «Хайнс» напоминает тот древний советский изыск...

Никуда не деться от русской поговорки «Голь на выдумку хитра»! Аджику, хмели-сунели и другие специи на Кольский везли, возвращаясь с пляжей Черного моря. Дальше брали обыкновенную томатную пасту, которая не была в дефиците, разводили водой и по вкусу разбавляли аджиками, приправами, перцами. Острота зависела от предпочтений хозяев. Соус, конечно, кипятили, добавляли чеснок и с удовольствием ели с рыбой, мясом, макаронами, котлетами, пельменями и так далее.

Когда начался дачный бум, оказалось, что южная кинза отлично растет и в Заполярье. Владельцы дач добавляли ее в соус и получали почти грузинский томатный сацебели. Вообще мир можно разделить на тех, кто любит кинзу и кто ее не любит. Во Владимирской губернии ее сажают среди других садовых культур для отпугивания чертей. Те, кто любит кинзу, думают про «хейтеров» с сочувствием.



Были и более сложные рецепты подобных соусов. Моя приятельница, происхождением из Крыма, готовила очень вкусный соус, который у нас так и назывался — **крымский соус**. Вполне вероятно, есть и другие претенденты на авторство, но вряд ли кто-то оформил патент. Вот уже 40 лет этот соус на Кольском готовят именно так, и пусть вас не пугают объемы — зимой все уходило влет. В наше время не принято было есть «под одеялом» — мы угощали, дарили на вынос, одним словом, делились.

*Взять по одному килограмму моркови, яблок, болгарского перца и пять килограммов помидоров. Все овощи измельчить в комбайне или провернуть через мясорубку. Полученную массу варить на медленном огне два часа. После этого влить стакан растительного масла, полстакана 9-процентного столового уксуса, добавить три столовые ложки соли и 150 граммов сахара, перемешать и варить еще один час. После этого положить в смесь 300 граммов измельченного чеснока и горький перец. Последний по вкусу, от 100 до 300 граммов. Перемешать и еще поварить полчаса. Полученный соус разложить в стерильную посуду и герметически закрыть. Помидоры должны быть сочными, из современных модифицированных получается не соус, а какая-то овощная икра.*

Аджика... Вообще это специя, которую добавляют в различные блюда в основном для остроты. Состав аджики варьируется в зависимости от вкусовых привязанностей автора. Основа — сухой красный перец. Его распаривают на пару, растирают в пасту, добавляют семена кориандра и соль (на рынке для массы кладут толченые сухари). В более изысканную аджику — добавляют толченые грецкие орехи. Еще есть вариант «зеленой» аджики, там вместо семян кориандра — используется свежая зелень. На Кавказе кориандр называется кинза.

Из разных мест на Кольский Север прибывали рецепты разных блюд. Сейчас очень популярен соус «**Хреновина**». Впервые готовым его для меня привезла мама моей подруги из Свердловска. Но можно сделать самим. *Берем помидоры, чеснок, хрен. На пять помидоров нужно 300 г чеснока и 100 г корня хрена. Все перемалываем на мясорубке и в сыром виде ставим в прохладное место. Соли нужно много, то есть на грани пересоленности. Это вариант для хранения. Иногда соус приобретает вкус соленых помидоров, но от этого становится только лучше.*

Для меня, южанки, самым привычным все-таки был соус ткемали. Сначала я его просто возила разными способами с юга на север. Потом вдруг обратила внимание, что под названием «алыча» продают варианты слив, из которых можно приготовить ткемали прямо за Полярным кругом. *Мытую сливу заливаем водой, едва покрыв — лишней воды не должно быть. Варим*



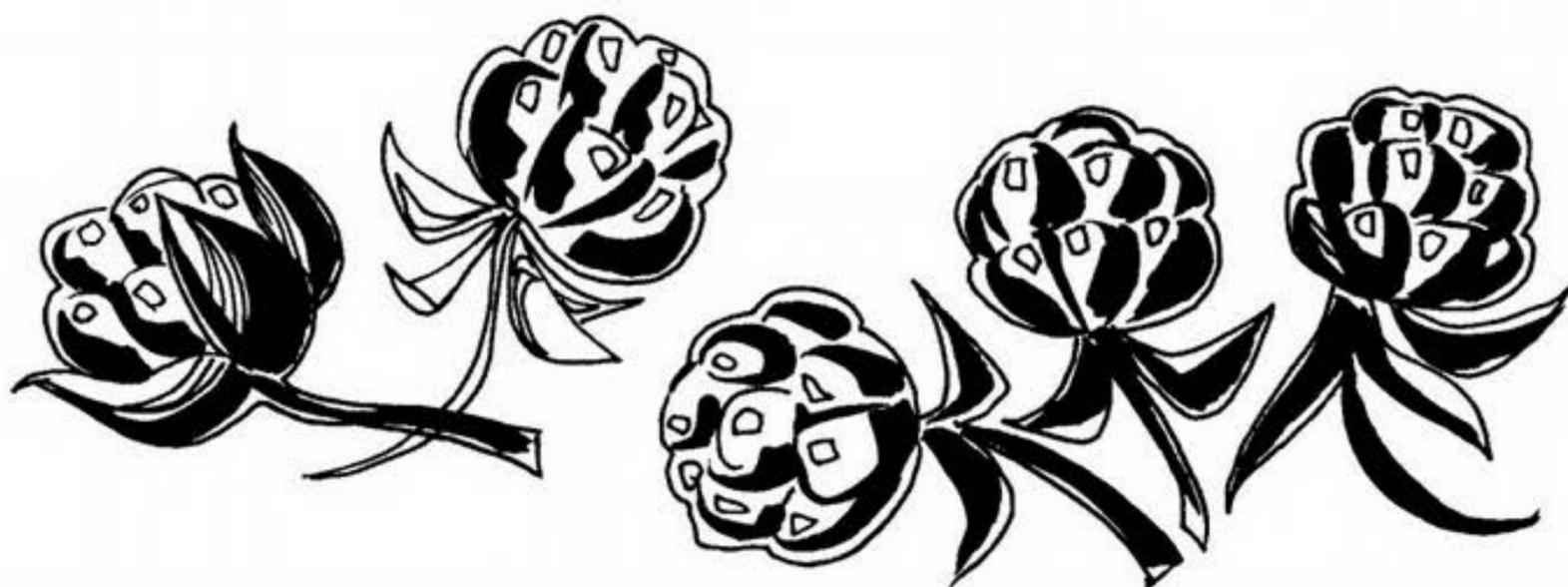
до полной готовности в течение часа. Когда масса остынет, отжимаем сливу руками. В руке остаются косточки и шкурки. Потом полученную кашу перетираем через сито. Все это выливаем в отвар, который получился при варке сливы. Добавляем молотый острый перец, сухой молотый кориандр и соль. Полученную массу кипятим в течение часа. Разливаем в чистую тару. Храним всю зиму.

Нужно заметить, что из слив, которые можно купить на Севере, соус получается кисловатым, поэтому нужно добавить немного сахара. Разнообразие ткемали достигается различными специями. Я могу добавить зелень фенхеля, кинзы и чеснок. Все это я нарежу и измельчу в ступке. Или вместо фенхеля (он, как правило, на Севере встречается редко) положу синий базилик либо орегано — тогда соус приобретает другое вкусовое наполнение. Ткемали едят со всем жареным или вареным — с мясом, рыбой, птицей и даже с отварной солониной.

**Соус «аджика»** от Виктории из Армавира, Краснодарского края, готовится в условиях Заполярья следующим образом. На пять литров томатного сока нужно взять 1 кг болгарского перца, 0,5 кг чеснока, 10 штук острого перца (горького), по 2 пучка зеленого укропа, петрушки, кинзы, орегано. Все пропустить через мясорубку, добавить растительное масло и соль. Варить до готовности, разложить в стерилизованные банки. Соус возможен в двух вариантах — для мужчин горького перца добавить побольше, для женщин и детей — поменьше, так чтобы соус был послаще.

Дальше нужно сказать о некоторых северных кулинарных изысках. Очень многие мои знакомые пытались сочинить собственный соус из северных ягод, например из красной смородины, которая давала здесь





обильные урожаи. Но оказалось, что универсальный соус из смородины с чесноком, укропом и перцем получился уж очень на любителя. Смородину отжимали на сок, добавляли зелень, укроп, соль, перец и немного сахара. Постояв, этот соус слегка желировался. Мой оценочный вариант был — «своеобразный». А вот когда догадались заглянуть к нашим северным соседям, на запад, обратили внимание, что они с удовольствием подают к мясу, рыбе, птице северные ягоды, приготовленные в виде пюре. Для соуса ягоды протираются через сито, добавляется сахар, производится небольшая тепловая обработка, и добавляются (это я пытаюсь разгадать рецепт того, что продается в магазинах в качестве соуса) консерванты, какие-то стабилизирующие вещества, скорее всего пектины. Эта кисло-сладкая масса без чеснока и перца очень подходит к северному мясу — оленине, лосятине, зайчатине и птице.

Мы тоже ввели такие соусы в свое меню, только готовим их сами. Сами собираем ягоду, нагреваем до размягчения, потом перетираем через сито от шкурок и косточек и добавляем немного сахара и соли. Постояв в холодильнике, соусы густеют и делают весьма разнообразным наше северное меню. Мы с удовольствием употребляем морошковый, брусничный и даже черничные соусы, совмещая приятное с полезным. Как вы поняли, готовить такие соусы очень легко.

В XX веке было принято, несмотря ни на что, удивлять своих друзей, гостей. К процессу готовки хозяйки подходили творчески. Можете смеяться, но то, что сейчас называют «пастой», я впервые приготовила в городе Апатиты в 1970 году. Блюдо у нас называлось «татар-бюрак», возможно, у него другое название. А научила меня готовить это блюдо Сатаник, репатриантка из Турции. Для соуса мы добавляли в кефир чеснок, соль, перец и, конечно же, зелень — кто какую любит. Подходит базилик или укроп,



особенно вкусен соус с мятой. И этим дивным соусом мы заливали наши серые макароны. Кисломолочные соусы — как правило, на основе кефира, сметаны, йогурта — подают к любой долме. И очень вкусно, если у вас не долма, а голубцы. Еще эти соусы подходят к любым вариантам несладких вареников.

Соусы не обязательно заготавливать впрок. Они могут готовиться и к определенному блюду на один раз. Соус «тартар» был достаточно распространен в нашем регионе под названием «**татарский соус**». Почему татарский, так до сих пор никто и не знает. Скорее всего, потому что татары и башкиры у нас третья по численности этническая группа жителей. *В равных количествах брались сметана и майонез. Майонез у нас был одного сорта и очень вкусный. Достать его было непросто, но если повезло, то «хватали» по 20 баночек зараз. Сметана и майонез тщательно перемешивались с черным молотым перцем, солью и горчицей. Туда же клали мелко рубленные соленые огурцы. Вкус соуса зависел от того, какие они — нужны были самые лучшие, из своих запасов.*

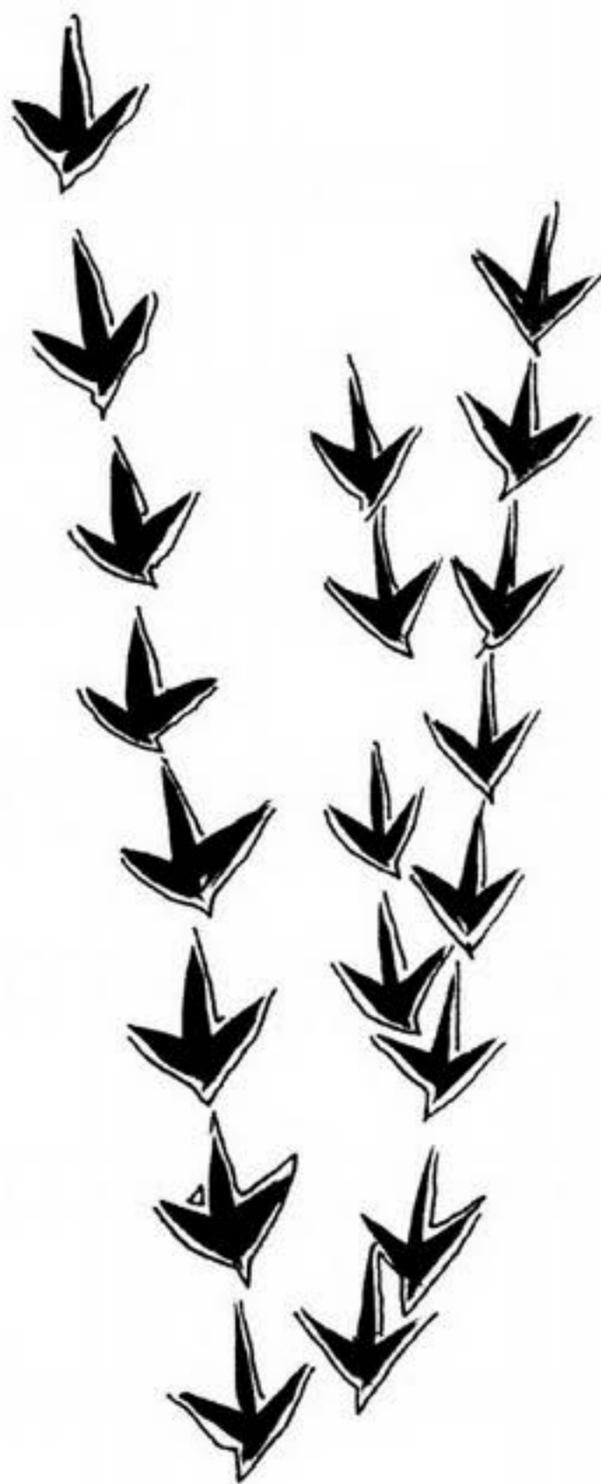
Давным-давно в одном из американских фильмов показали, как хозяйка не побежала за майонезом в супермаркет, а быстренько приготовила его сама. Мы тоже сами делали майонез. Была одна трудность — необходимо было купить рафинированное подсолнечное масло. Как правило, наш майонез пах зажаренными семечками. Тогда был в ходу такой продукт, как яичный порошок, он тоже был необходим. **Рецепт майонеза** примерный: две столовые ложки яичного порошка превращаются в густую кашицу при помощи молока. В эту кашицу добавляются уксус, горчица, соль и немного сахара. Полученную массу помещали в миксер и начинали сбивать на больших оборотах, понемногу добавляя растительное масло, желательнo тоненькой струйкой. Растительного масла нужно 250 миллилитров, что равнялось тонкому стакану (не путать с граненым!). Майонез получался разным в зависимости от вкуса продуктов и предпочтений хозяйки. Кстати, добавляли его в пищу очень умеренно — то ли из-за дефицита, то ли люди были грамотнее и лучше понимали калорийность продуктов.

Наш стол разнообразило такое удивительное блюдо, как **грибной соус**. Даю один из рецептов. *Отбирались самые ароматные грибы. Если они были недостаточно сухими, их досушивали. Грибы измельчались на электрической кофемолке до консистенции молотого кофе. Этот порошок можно было просто засыпать в сметану, посолить, поперчить и дать настояться. А можно было приготовить более фундаментально. Пассеровался мелко порезанный лучок, грибной порошок разводился водой до кашицы, выкла-*



*дывался на сковородку к луку, добавлялась сметана, и все это томилось на огне. В этом случае грибов брали побольше.*

*Другой способ приготовления грибного соуса намного проще, но подавать его рекомендовано только к рыбным блюдам, желательно к котлетам. Сметану или майонез (чаще сметану) солили, перчили, добавляли мелко нарезанный чеснок и растертые в кашицу маринованные волнушки. Можно было добавить немного укропа. Полученную массу тщательно взбивали и подавали к жареной рыбе, рыбным котлетам и рыбным пельменям.*

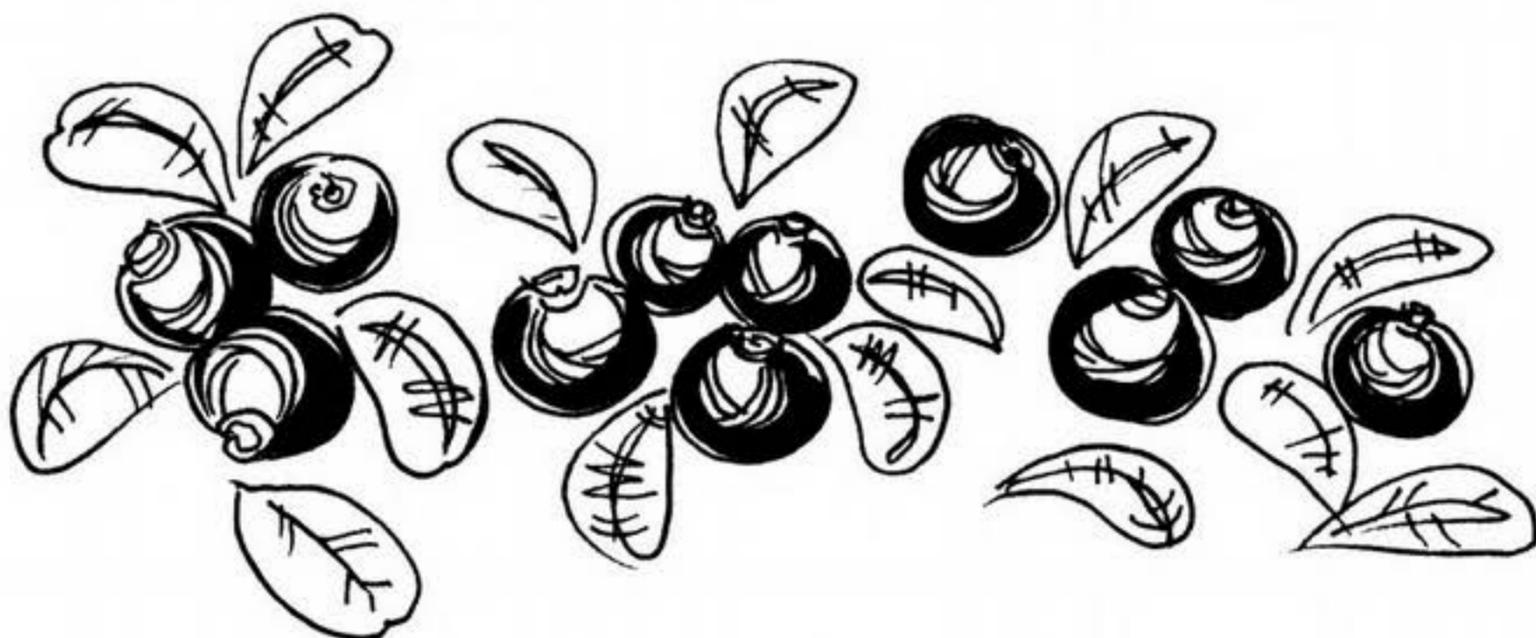


## «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ»

С особой любовью и старанием готовился на Севере сладкий стол. Первым, по крайней мере в нашем городе Апатиты, пирожные с северным оттенком приготовил Апатитский хлебозавод. Не знаю, кто автор рецепта, но это были заварные пирожные с каким-то кремом с добавлением брусники. Назывались «лопарочки» и были абсолютным исключением и большим новаторством. Ведь все, что происходило от пищевой промышленности, было подчинено стандартам и могучему слову ГОСТ. Но появившаяся в «лопарочках» брусника вдохновила очень многих активно пользоваться дарами местной природы. Пироги, ватрушки, вареники, жареные пирожки с местными ягодами уже давным-давно перешли в разряд классики. А вот разнообразить торты и пирожные дарами природы Севера пришло на ум не сразу. Однако ягоды заняли достойное место в таких изделиях и стали приметой нашего Кольского Севера.

Возьмем обыкновенный «Наполеон». Когда есть время повозиться с этим тортом, то его можно сделать более изысканным, чем обычно. Тесто я бы оставила просто рубленным, некоторые «кухарки» не положат в это тесто яйцо. Я же убеждена, что наличие яйца позволяет коржам быть более золотистыми и красивыми. Крем, которым я промазываю коржи, у меня идет под кличкой «шарлот», но я не уверена, что это настоящий рецепт крема, который дается в кулинарных книгах. *На пол-литра кипящего мо-*





лока положить полстакана сахара и ванилин, еще полстакана взбить с 2—3 яйцами. Взбитые яйца добавляем в молоко, быстро перемешивая венчиком, чтобы получилась однородная масса. Полученный заварной крем надо полностью остудить. Раньше мы брали просто венчик, сейчас быстрее все сделать в миксере. На это количество берем 250 граммов сливочного масла комнатной температуры и все тщательно взбиваем. Крем получается очень воздушным. Промазываем все коржи, кроме верхнего. Если есть в наличии спелая морошка, перетрите ее через ситечко, добавьте небольшое количество сахара по вкусу, поставьте на огонь, тщательно перемешивая, и добавьте немного желатина (нужно, чтобы масса слегка желировалась). Полученную морошковую массу нужно выложить на верхний корж.

Для того чтобы к каждому торту не давать рецепты кремов, которые были у нас популярны, дам сразу несколько вариантов крема из XX века.

**Крем из взбитых сливок:** сливки 33% — 500 мл, сахар ванильный по вкусу, желатин — 2—3 чайные ложки.

1. замочить желатин на 5—10 минут в холодной воде;
2. взбить сливки;
3. чуть развести размоченный желатин в горячей воде до состояния кашицы, добавить 3 столовые ложки взбитых сливок и еще раз взбить;
4. полученную массу перемешать с остальными сливками (можно миксером на самых малых оборотах);
5. поместить в морозилку на 30 минут.

**Заварные кремы. Заварной крем из Армении.** В 500 мл кипящего молока растворить 1 стакан сахара. Замочить в  $\frac{1}{2}$  стакана холодного молока 3—4 ложки картофельного крахмала и добавить в кипящее молоко до



получения густого киселя. Остудить и вбить в эту массу 200 г сливочного масла плюс любой кондитерский аромат (ваниль, корица, кардамон).

**Заварной крем на кукурузном крахмале для торта «наполеон» (эклеры, шу).** В 500 мл кипящего молока растворить 1 стакан сахара. Взбить 2 яйца с небольшим количеством сахара, добавить 3 столовые ложки кукурузного крахмала, вылить, помешивая, в кипящее молоко и положить 1—2 столовые ложки сливочного масла по вкусу. Массу остудить и намазать на коржи.

\* \* \*

В России очень любят сласти из слоеного теста. Вершина — торты и пирожные «наполеон». А еще у нас никуда не деться от яблочек. Нам было мало классических наполеонов, поэтому у нас был **яблочный наполеон**, тесто для которого мы готовили на пиве. Представьте себе рубленый наполеон, где вместо кисломолочных наполнителей используют пиво. Любое, какое удалось купить. Точно так же формируются и выпекаются коржи, а начинкой этому наполеону служит яблочное пюре. На всякий случай напомню: чистим яблоки, добавляется в них сахар и чуть воды, чтобы не подгорели. Все время помешиваем. Как только яблоки размягчились, снимаем с плиты и толкушкой приводим в состояние пюре. Сюда можно добавить немного корицы. Коржи можно промазать еще теплым пюре, чтобы быстрее пропитались. Самый верхний слой нужно намазать кремом.

Вот более сложный рецепт, требующий больше времени. Готовим тесто, как для вареников. Режем на четыре части, раскатываем каждый в отдельности, затем каждый корж умеренно смазываем мягким сливочным маслом и складываем в конверт. Эти конверты отправляем в холодильник до полного застывания масла. И эта процедура повторяется столько раз, насколько хватит терпения и трудолюбия. Естественно, несколько раз проделанная процедура придает коржам необыкновенную слоистость. Коржи получаются очень пышные, трех коржей хватает на полноценный наполеон. Крем сюда идет классический заварной. Украшают такой торт только крошкой и слегка присыпают сахарной пудрой. В нашем доме его тоже готовили. Но жизнь была такой, что мы все бегали бегом, нужно было и работать, и растить детей, и читать книги. Поэтому наполеон очень быстро из долго приготавливаемого блюда превратился в быстрое из слоеного рубленого теста, которое можно было приготовить на ходу.

Северный Кавказ вывез на Кольский Север свой вариант наполеона, а как этот рецепт попал туда, никто толком не знает. Тесто делается, как



на пельмени: вода, мука, соль. Очень тщательно вымешивается. Потом тесто формуется в колбаску, которая режется на кусочки, примерно на 20 частей. А затем — самое сложное: каждую часть нужно раскатать до состояния пергаментной бумаги, то есть почти до прозрачности. Выпекаются такие коржи очень быстро, скорее подсушиваются, чем румянятся. Не надо пугаться, коржи должны быть жесткими и корявыми. Каким бы корявым корж ни был, его нельзя ни ломать, ни выравнивать. Затем коржи обильно перекладываются классическим заварным кремом (без добавок!). Самая верхушка торта смазывается кремом и посыпается крошкой. Торт отправляется в темное прохладное место на несколько часов, как говорилось, «отдыхать». Там торт оседал и размягчался.

**Заварное печенье по-гречески.** Тесто слоеное бездрожжевое на воде (как на наполеон) раскатать на небольшие продолговатые коржи, выложить на них заварной кукурузный крем и защипнуть косичкой, как вареники. Выпекать на среднем огне, поверхность смазать сладкой водой или яйцом. Нарезать холодными и подогреть перед подачей, посыпать сахарной пудрой с корицей.

\* \* \*

Люди, которые умели и любили печь, проявляли большую фантазию, которая уводила их далеко от классических канонов и рецептов. Вот совершенно необычный рецепт — пирог с лимонной начинкой, тесто к которому готовилось на пиве.

**Лимонный пирог от Нины.** 250 г маргарина, 2,5 стакана муки, соль на кончике ножа. Все порубить в мелкую крошку. Одновременно с этим налить в майонезную баночку 250 гмл молока, добавить  $\frac{3}{4}$  палочки живых дрожжей или 4—5 чайных ложек сухих и чайную ложку песка. Поставить в теплое место на 10 минут. Затем этой жидкостью смочить маргарин с мукой. Полученный комок теста положить в холодильник на 2—3 часа. Тесто можно хранить 5 дней. Начинка: 3 лимона натереть на терке, смешать с 2,5 стакана песка. Лимоны берем со шкуркой. Начинку, вместо лимонной, можно взять любую.

Однажды я была в Северной Норвегии и мои друзья к чаю купили замороженный песочный торт. Оттаяли его в микроволновке, он получился свеженьким и вполне съедобным. Что-то подобное я ела и раньше — у нас такой вариант торта скорее всего называется «с заливкой». Мама моей



подруги из Ленинграда, украинка по происхождению, готовила его из вишни. Это был необыкновенный фруктовый торт: тесто пресное, а заливка в креме сладкая. Крем тоже был вишневым. Спустя несколько десятилетий, попав в Норвегию, я была очень удивлена — там есть похожий торт, только на песочном тесте, и фруктов ну уж очень мало.

На основе этих фруктовых тортов я придумала свой **северный фруктовый торт**, в который фрукты входят в большом количестве. Тесто на этот торт — почти кексовое. *Берем пачку масла комнатной температуры, добавляем одно яйцо, полстакана сахара, муки примерно один стакан и немного ванилина. Консистенция теста должна быть как у густой сметаны. Форму тщательно смазываем маслом — ее лучше выбрать с открывающимися бортиками. Тесто, которое мы приготовили, хватит на два торта. Выкладываем тесто ложкой, распределяем по поверхности формы без бортиков, помогая рукой, присыпанной мукой. Оставшуюся часть теста кладем в пакет и в холодильник, можно хоть на две недели. На поверхность выкладываем ягоды, например чернику, в несколько слоев. Заливка готовится так: стакан сметаны, 2 яйца, полстакана сахара, 2 столовые ложки кукурузного крахмала, если его нет, то просто муки, все это перемешивается и выливается в ягоды. Чтобы заливка равномерно распределилась, я потряхиваю форму. Выпекаю минут 50 при температуре не выше 180 градусов. Если я готовлю этот торт зимой из мороженой черники, то муки или крахмала положу побольше, потому что мороженая ягода отдаст больше сока. Торт готов, когда заливка загустевает. Иногда она бывает подрумяненной, но это не страшно. Торт должен остыть в форме. В нем мало теста, много ягод.*

Похожих тортов великое множество, все зависит от начинок. Очень вкусно в сезон приготовить торт с голубикой — в ней очень много сока, поэтому загустителя нужно положить побольше. Подходят для тортов и морошка, и брусника, и клубника, малина, ежевика, абрикосы, персики и так далее. Можно даже сделать микс. А яблочный вариант этого торта получается особенно вкусным. Яблоки предварительно карамелизуются на сливочном масле с сахаром и корицей. В такую начинку сахара нужно положить поменьше, буквально 1—2 столовых ложки. Пыталась заменить нашу родную сметану сливками, но получилось менее вкусно, даже пресно.

И чтобы уж совсем всех потрясти — **вариант торта из красной рыбы**. Тесто готовим такое же, только без сахара. В заливку кладем стакан сметаны, полстакана творога, который тщательно растираем почти до однородной массы, соль, 2 яйца, —3 столовых ложки муки, все вместе размешиваем до однородной массы. Филе свежей красной рыбы без шкуры вы-



кладываем на тесто, заливаем и ставим в духовку. Годится любая красная рыба, можно взять семгу, гольца, а лучше всего горбушу.

Одно время у нас в моде были **оригинальные фруктовые торты**. Это было время после перестройки, когда фрукты стали появляться в продаже даже зимой. Поскольку моя приятельница Оля любила готовить, она угощала всех необыкновенными фруктовыми изысками. Изыски на самом деле готовятся очень быстро. Тесто можно любое — и слоеное, и песочное, и даже дрожжевое. Только его должно быть немного. Сахар со сливочным маслом доводим в емкости, которую потом поставим в духовку, до карамельного состояния. Затем туда кладем половинками слегка недозрелые некрупные сливы без косточек. Вкуснее всего получается из чернослива. Вместе со сливами в карамель добавляем крупно нарезанные грецкие орехи. Желательно добавить 1—2 гвоздики, которые удаляются перед заливкой теста. Сливы и грецкие орехи укладываются в емкость равномерно, пассеруются в карамели 2—3 минуты без перемешивания. Обязательно добавить немного рома или коньяка, можно даже водки. Вино добавлять нежелательно. Эту фруктово-ореховую массу можно накрыть любым тестом — если жидкое, то залить, если слоеное, то раскатать и накрыть. Готовится при 180 градусах. Перед подачей на стол торт переворачивается из емкости фруктами вверх. Подают либо с мороженым, либо со взбитыми сливками. Варианты начинки могут быть разными. Необычно и вкусно сделать с грушами — они берутся жестковатые, чистятся от шкурки и косточек, нарезаются дольками. Точно так же их пассеруют в карамели с грецкими орехами. В начинку из груш добавляют немного корицы. В северном варианте начинки хороши яблоки с брусникой, грецкими орехами и корицей. Желательно добавить алкоголь, который усиливает аромат фруктов. Такие торты, пока их не разрезали на кусочки, не выглядят особенно нарядными. Но они очень приятны на вкус и особенно вкусны, если к ним подают мороженое.

\* \* \*

Особой популярностью в прошлом столетии пользовались медовые торты, или медовики, иногда под названием «Рыжик». По всей видимости, потому, что коржи при наличии меда всегда получались рыжего цвета. Интересно, но я так и не смогла ни разу угодить своему зятю — всякий раз он говорил, что вкусно, но не так, как у мамы... Приведу несколько рецептов, взятых на вооружение нашими хозяйками. Первый в своей жизни медовый торт я готовила по рецепту своей свекрови из Коврова Владимирской области.



Моя Елизавета на все имела очень строгие рецепты, всегда записанные до грамма, и все у нее получалось.

**Медовый торт от Елизаветы.** Огромное достоинство — в нем нет жира, а коржи можно испечь хоть за неделю до подачи на стол. 3 столовые ложки меда растворить с 1 стаканом песка, снять с огня и струйкой вливать при помешивании 3 яйца, взбитых до пены с одной чайной ложкой соды. Добавить 2,5—3 стакана муки и замесить крутое тесто. Разделить тесто на 8 частей. Испечь на сковороде, посыпанной мукой. Крем: 500 г сметаны + 1 стакан песка.

**Медовый торт от Елены.** 2 столовые ложки меда, 30 г масла, 150 г сахара, 1 яйцо, 1 чайная ложка соды, 3 столовые ложки молока — всё это растереть, подогреть, взбить. Всыпать 450 г муки, перемешать, разделить на 5 частей, выкладывать на теплый противень. Выпекать при температуре 200 градусов.

**Медовый торт от Алены.** 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка меда, 1 яйцо, 1 чайная ложка соды, уксусная кислота, 1 банка сгущенного молока, 1 стакан муки, 0,5 кг сметаны, сахар, шоколад. Масло растопить, добавить мед. Перемешать. Добавить соду, предварительно погашенную в уксусе. Перемешать. Добавить яйцо. Перемешать. Добавить сгущенное молоко. Перемешать. Добавить муку, лучше просеянную. Всё перемешать. Получившееся тесто поставить на 10 минут в холодное место. После этого раскатать и поместить в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекать 40 минут. Получившийся торт разрезать на коржи, пропитать кремом, украсить шоколадом. Для крема сметану смешать с сахаром по вкусу.

**Медовый торт «Заполярье».** Когда-то мы все любили медовый торт с брусничной прослойкой собственного изготовления. 4 столовые ложки меда и 4 столовые ложки сахара нагревали на сковороде до однородной массы. Для того чтобы коржи были темного цвета, медово-сахарная масса должна прокарамельizироваться. 200 г сливочного масла нужно перемешать с 1 яйцом и 2—3 столовыми ложками сметаны. В сметану клали неполную чайную ложку соды, которую гасили уксусом или лимонной кислотой. Все тщательно перемешивали и добавляли слегка остывшую медово-сахарную массу. В тесто добавляли 2—3 стакана муки, чтобы оно получилось достаточно плотным. Тщательно вымешивали. Делили на 5—6 коржей, которые нужно было хорошо раскатать. Коржи должны были быть тонкими, с аккуратными краями, по форме емкости, в которой пекли. Надо было следить, чтобы коржи не подгорали, а приняли красивый коричневатый цвет. Поскольку в тесте много сладкого, пропиты-



вали слегка подслащенной и взбитой сметаной. В один, а лучше два слоя крема добавляли бруснику, тертую с сахаром. Верхний корж покрывали сметаной более обильно, и так же обильно присыпали мелко нарезанными грецкими орехами.

**Торт медово-сметанный от второй Ольги.** 125 г меда, 5 столовых ложек сахарного песка, 2 яйца, полтора стакана муки, чайная ложка гашеной соды. Замесить тесто и сутки выдержать при комнатной температуре. Затем тесто разделить на 4 части. Каждый корж распределить руками с учетом диаметра подачи готового изделия на пекарскую бумагу. Затем все отправить в печь. Выпекать при температуре 220 градусов до золотисто-коричневого теста. На крем берем 500 г сметаны и 4 столовые ложки сахарного песка. Крем взбить, намазать им коржи и отправить торт настояться в холодильник. Торт получается довольно влажным.

Особой популярностью пользовались домашние кондитерские изделия со сметанным кремом. При современном изобилии очень забавно выглядит, когда люди, которые могут позволить себе всё, с умилением и щенячьим восторгом вспоминают простенький мамин торт, который назывался «**День и ночь**». Этот торт так легко готовится и так легко съедается! На один торт, который испечем в круглой форме, берем 200 г сливочного масла комнатной температуры (желательно «Крестьянское» или его аналог, 72 процента жирности). В стакан сметаны (сметана должна быть 10 процентов жирности), нужно положить разрыхлитель или соду, гашенную лимонной кислотой, и перемешивать до пены. Добавить 3 стакана муки или столько, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны и полстакана сахара. В половину объема теста добавляем какао, от него тесто станет немного плотнее. И это хорошо, а если белая часть теста вам покажется жидкой, добавьте еще столовую ложку муки. Все тщательно перемешайте. В смазанную форму ложкой выкладываем тесто. Коржей должно быть четыре: два светлых и два темных. Затем взбиваем сметанный крем. На него можно взять сметану и пожирнее 10 процентов. Принимая во внимание, что коржи не очень сладкие, положить сахар по вкусу, но не более двух столовых ложек. Напомним, что сметанный крем взбивается с сахаром недолго и не очень интенсивно. Остывшие коржи попеременно — день-ночь, день-ночь — намазываем сметанным кремом. Верх украшаем орехами, можно еще и ягодами. Пропитывается такой торт быстро. Его приготовление много времени не занимает.

Один мой знакомый удивлялся, что в семье друга на столе каждый раз новый торт. Хозяйка поделилась секретом: торт-то один, наполнители разные — до чего дотянулась рука в холодильнике. Попалась черника — значит,



торт черничный. Попалась брусника — брусничный. Попались орехи — значит, ореховый.

**«День и ночь»** от Татьяны. Удивительно, но у Татьяны, в ее кулинарной записной книжке, каждое печево было в чем-то оригинальным. И отличалось от многих похожих рецептов более насыщенным и богатым вкусом. 2 яйца взбить со стаканом сахарного песка. Полбанки сгущенного молока и один стакан сметаны смешиваем и добавляем 2 стакана муки и 25—30 штук грецких орехов. Все хорошо перемешать и разделить на 2 части. В одну часть добавить 1,5—2 столовые ложки какао «Золотой ярлык». Смазываем противень маслом и выкладываем промасленную кальку. В каждую часть перед выпечкой добавить гашеной соды и перемешать. Выпекать при 180—200 градусах до полной готовности. Или, как говорит сама Татьяна, до сухой спички. На крем берем один литр плюс один стакан 10-процентной сметаны желательнее без синтетических добавок, стакан сахара и ванилин. Этой смесью пропитываем коржи. Лучше всего украшать тертым черным шоколадом и орехами. Торт должен постоять в холодильнике часов 12.

Из коржей коричневого цвета одно время был моден торт, который не очень толерантно назывался **«Улыбка негра»**. Тесто простенькое, как на торт «День и ночь», только коржи все коричневые. А вот крем очень хорошо сделать не сметанный, а заварной. На всякий случай, напомним рецепт. В 500 мл кипящего молока растворить 1 стакан сахара. Замочить в ½ стакана холодного молока 3—4 ложки картофельного крахмала и добавить в кипящее молоко до получения густого киселя. Остудить и вбить в эту массу 200 г сливочного масла + любой кондитерский ароматизатор (ваниль, корица, кардамон). Этот крем получается белоснежным. Помните, заварную часть нужно небольшими порциями вбивать в масло.

\*\*\*

Не все сладкое было с кремом. Большой популярностью пользовались коврижки, кексы, мазурки. И такое печево уже не считалось праздничным, шло в будни как что-то сладкое, все-таки мы жили в пору дефицита. Так что приходилось многое уметь самим.

**Коврижка из Владимирской губернии.** 0,5 стакана песка, 1 яйцо, 1 стакан варенья или повидла, 1 стакан простокваши или кефира, 1 чайная ложка соды, 2 или 2,5 стакана муки. Яйцо растереть с песком, положить повидло, все хорошо размешать. Получится некрутое тесто. Вылить на смазанную любым маслом сковороду и печь.



**Мазурка** — увлечение 80-х. Столовую ложку сахарного песка растереть с тремя яйцами, перемешать с тремя стаканами наполнителей. Наполнители разнообразные: стакан любых, например грецких, орехов, стакан изюма, стакан чищенных семечек; стакан орехов, стакан мака, стакан чищенных семечек; миндаль, курага, чернослив и так далее. Добавить стакан муки, перемешать, вылить на бумагу, выпекать на среднем огне, разрезать горячим. Этот вариант был праздничным и отдаленно напоминал миндальные пирожные. Пекли одним коржом, еще теплым разрезали на небольшие кусочки. Очень приятно было съесть такую выпечку с чашечкой кофе.

\* \* \*

Никогда в XX веке из моды не выходили кексы. Это было печиво к вечернему чаю или стакану кефира. Кексовая основа практически всегда одна.

**Кекс «Зебра».** Пачка масла или маргарина (200 г), стакан сахара, 2—3 желтка (или вообще без них), один стакан сметаны + разрыхлитель, 3/4 стакана муки. Делим тестовую массу пополам, в одну добавляем какао. В центр смазанной формы столовой ложкой выкладываем тесто, попеременно светлое с темным, так чтобы оно равномерно распределялось в полосатую структуру. Кекс печется минут 40 при температуре 180 градусов. Получается не только вкусно, но еще и красиво.

**Кекс творожный.** 200 г творога растираем со стаканом сахара, одним яйцом и двумя столовыми ложками сметаны. Муки берем пару стаканов. Сметану предварительно разрыхляем. Тесто делим пополам, в одну часть добавляем какао. Желательно помнить, что кексовое тесто не бывает крутым, консистенции сметаны в зависимости от густоты муки либо добавляем, либо не добавляем. В смазанную форму, желательно кексовую, с дыркой посередине, помещаем тесто. В одну половину темную часть теста, во вторую светлую, как ляжет. Печем на среднем огне минут 40—50.

**Самый вкусный кекс,** рецепт которого еще в студенческие годы я получила от мамы одного английского студента. Берем 250 г мягкого сливочного масла, два желтка, одну ложку сметаны, которую перемешиваем с разрыхлителем, муки, так же как и во все кексы, 2 стакана. Следим при этом за консистенцией. Сахар кладем по вкусу — половину или целый стакан, потому что изюм сам по себе сладкий. 50 г сливочного масла кладем на сковородку, растапливаем, высыпаяем в это масло 300—400 г хорошего темного изюма. Сколько теста, столько и изюма. Изюм подогреваем на небольшом огне, чтобы он расправился, и вмешиваем его в тесто мягкими движениями,



*чтобы не раздавить. Выпекаем в кексовой форме, лучше в квадратной, минут 50. Дополнительных ароматов кекс не требует, но в тесто можно добавить пару ложек коньяка, рома или виски.*

Конечно, в прошлом веке более праздничными считались торты из сливочного масла. И, как правило, ни одно новогоднее застолье не обходилось без торта, который назывался «**графские развалины**». Берем 6—7 яиц. Отделяем белки от желтков. На каждый белок берем столовую ложку сахара и взбиваем плотную белковую массу. Чайной ложкой раскладываем ее на пекарскую бумагу. Сушим в духовке при температуре не выше 100 градусов, так чтобы полученные меренги не подгорали и оставались беленькими. Далее берем чернослив. В советские времена его доставали с трудом, отлично, если попадался югославский — мягкий, без лишнего запаха. Его распаривали над кипящей водой в дуршлаге буквально несколько минут. Крем шел очень простой, но сейчас почти невыполнимый — попробуйте найти настоящее сгущенное молоко по советскому ГОСТу! Банка молока взбивалась с 250 граммами сливочного масла, все это перемешивалось с черносливом, причем чернослив частично должен быть растерт с кремом, а частично оставаться в виде кусочков. Затем в крем добавлялся примерно стаканчищенных каленых грецких орехов, порубленных ножом на средние кусочки. Полученные меренги укладывали на плоское блюдо слоями: слой меренг, слой крема и так далее в виде горки. Именно крем со сгущенным молоком позволял меренгам долгое время не размокнуть. Это было очень воздушно и очень вкусно! Некоторые хозяйки выпекали не маленькие меренги, а умудрялись изготовить огромный воздушный корж, который ломали сверху в виде развалин замка. А крем в такое «жилище» доставляли при помощи шприца. Но это были кухарки-асы. Кстати, кулинарных шприцев просто не было, использовали медицинские, самые большие. А оставшиеся желтки шли на приготовление песочного теста и крема.

Песочное тесто очень разное. Бывает довольно грубое, жесткое, а бывает нежное и рассыпчатое. Еще есть вариант эластичного песочного теста. Самым распространенным пирожным того времени была **корзиночка** со всевозможными наполнителями. Тесто готовилось так: 2—3 желтка, стакан сахара и пачка масла, разрыхлитель или сода, гашенная лимонной кислотой, 3 стакана муки — если покажется, что мало, можно добавить. Обратите внимание: никаких кисломолочных продуктов! Все тщательно растирается и смешивается. Катаются небольшие шарики и в хорошо промазанных формах тесто равномерно распределяется до самых краев. Выпеченные корзиночки переворачиваются на деревянную доску (желательно, чтобы она не пахла другими продуктами, например чесноком, луком,



зеленью и так далее, и была кондитерской), по идее, они должны легко выскальзывать из формочек Корзиночки остывают в перевернутом состоянии, затем их заполняют всевозможными наполнителями. Крем должен быть достаточно плотным, чтобы корзиночки не размокали, подойдет шарлот для наполеона или крем для «Графских развалин». Сверху хорошо положить что-нибудь оригинальное, например айву или грушу, сваренную дольками специально для этих корзиночек. Примечание: и грушу, и айву варили в сезон и специально хранили для пирожных. Крем с помощью шприца можно выложить в виде узелков или пирамидок, кому что нравится. Поскольку в конце XX века появились различные сливки, то можно использовать и их. Но от сливок корзиночки становятся влажными, поэтому добавляют их непосредственно перед подачей.

Невозможно не открыть страшную тайну — самый вкусный **торт «Киевский»** пеки на Кольском Севере! Коржи, как на корзиночки, из песочного теста — двух коржей хватит. Прослойка — бeze. Можно из 3—4 белков приготовить его заранее, именно с него нужно начинать приготовление этого торта. Затем на желтках делаете тесто, промазываете кремом шарлот, не забыв добавить в него немножко коньяка. Крем в торт не жалеет. В середине у нас бeze, а верхний корж промазан брусникой с сахаром, которую перемололи так, чтобы ни косточки, ни шкурки не ощущались. Когда это все немножко постоит в холодильнике и остынет, верх украшаем кремом и обязательно грецкими орехами, желательнo резаными.

**Торт «Бабье лето».** Печем три песочных коржа, промазываем сливочным кремом. В августе делаем этот торт клубничным, а в сентябре черничным — в зависимости от созревания ягод. Или делаем микс из клубники с черникой. Отжимаем сок из ягод, добавляем немного сахара и желатин. Все это нагреваем градусов до 80, отставляем в сторону минут на пять, за это время мелкой, а лучше всего резаной ягодой засыпаем верхний корж. Двумя слоями пекарской бумаги оборачиваем коржи, промазанные кремом, чтобы получились высокие бортики. Остывшее, но еще не схватившееся желе аккуратно выливаем на ягоды и ставим в холодильник до полного застывания желе. Такой торт можно приготовить и с морошковым желе.

Хочется дать справочку: почему-то в советское время было довольно просто купить фруктовое желе в виде порошков. Продавалось оно любое — и апельсиновое, и клубничное, и лимонное. Поэтому нет ничего удивительного в том, что геологи, побывавшие в Китае, привезли оттуда рецепт желейного торта. Геологи были нездешние, восточные, но поделиться рецептом им было не жаль. Этот торт в Апатитах ели вoвсю, он шел под кодом «**Китайский торт из Сеймчана**». Нужны три разных пакета



фруктового желе — малина, лимон, вишня, апельсин и так далее. Распускаешь желе в теплой воде по рецепту на пакете. В чуть теплую массу в каждый пакет отдельно добавляешь по 1,5 столовые ложки сметаны и взбиваешь венчиком до пышного состояния. Выливаешь в глубокие тарелки разного диаметра и ставишь в холодильник. Чтобы желе легко снять с тарелки, дно ее немного держим над паром. Складываем пирамидкой, украшаем орехами и фруктами. Между слоями можно добавить крем, надежней будет держаться.

\* \* \*

Помимо песочного теста на Севере было распространено пресное. В главе о поморах я упоминала о том, как печевом из такого теста угощали даже Великого князя Владимира в Коле. Мы давно обратили внимание, что в кулинарии много такого, что соединяет север с югом, а восток с западом. И тесто, которое известно на Кольском Севере не одно столетие, оказалось похожим на тесто, из которого представители Северного Кавказа пекли печенье под названием «Лейла». Это то самое пресное тесто, как на коlobки (см. в Поморах). Из него делают маленькие лепешечки и опускают в блюдечко с сахаром, сколько налипнет. Потом складывают пополам, и половинку опять окунают в блюдечко с сахаром. Затем еще раз пополам и отправляют на противень. Верхнюю часть смазывают яичным желтком и выпекают. Печенье будет вкуснее, если в сахар мелко нарезать орехи — фундук, миндаль, кедровые. Это печенье не только вкусное, но еще и долго хранится.

**Простенькие рогалики от Риты.** Пачку маргарина (200 г) растопить, перемешать со стаканом воды, в которую надо добавить 30—40 г водки. Все это замесить 16—17 столовыми ложками муки, постепенно ее добавляя. Тесто должно быть густым, но не крутым. Затем отправляем его в холодильник, чтобы оно остыло. Холодное тесто делим на небольшие порции, которые скатываем в шарики. Затем каждый шарик раскатываем в очень тоненькую лепешку, которая делится на 8 треугольников. На широкую часть кладем немножко яблочного повидла и заворачиваем в форме рогаликов. Печенье получается маленькое и сухое. Печется быстро. Состав продуктов, который я дала, примерно на два противня. Остывшее печенье посыпает сахарной пудрой. В период, когда со средствами был напряг, это печенье было самым вкусным! Хозяйка этого рецепта разрешила написать, что это единственное ее кулинарное достижение — больше она ничего в



жизни не пекла. Самое смешное, что, когда настали тучные времена, печенье не утратило своей актуальности.

Я уже неоднократно отмечала, что в мире встречается масса кулинарных рецептов и изысков из разных частей света, похожих друг на друга. Среди моих приятелей есть много философов, которые обвиняют меня в особом географическом детерминизме. Что-то в этом есть. Но только с одной стороны. Потому что, пока мы не знали слова «круассаны», мы хорошо знали слово «рогалик». Хочется всем напомнить, что круассан — это не что иное, как наш рогалик. А наши рогалики иногда намного вкуснее, чем французские собратья. И вот она, география, — у нас северная страна, поэтому наши рогалики пожирнее, послаще, потяжелее. Ну и народ наш в целом несколько пышнее.

**Рогалики из пресного теста.** Делаем обычное пресное тесто. Делим тестовую массу на много порций, из каждой катаем ровный круглый шар. Ставим тесто в холодильник на некоторое время. Затем тонко раскатываем тесто в круг и делим на 8 равных частей в виде треугольников, сужающихся к центру. От порций, на которые вы разделили тесто, будет зависеть величина рогалика. Чем крупнее шарик, тем крупнее рогалики. На широкую часть кладем начинку. Классика — это молотые грецкие орехи, смешанные с сахаром. Очень оригинально вместо сахара перемолоть изюм. Печенье получается не очень сладкое, но с очень приятным вкусом.

Есть еще **вариант рогаликов со свежими яблоками.** В полученные треугольники заворачиваются дольки яблок. Но в этом случае рогалик должен быть крупным. Никакой сахар к яблоку не добавляется. Единственная сладость, кроме естественной, — это присыпка, которая состоит из сахарной пудры с корицей. Остывшие рогалики складываются на блюдо и присыпаются при помощи маленького ситечка.

**Рогалики длинные от Татьяны.** 250 г сливочного маргарина порубить с двумя стаканами муки до размеров рисового зерна. Добавить 300 г творога и 2 яйца, 0,5 чайной ложки гашеной соды и замесить тесто. Убрать на 2—3 часа на холод. Разделить на 4 части. Из каждой части раскатать круг и разделить его на 8 частей. Каждую часть посыпать песком и положить чайную ложку джема. Свернуть рогаликом и смазать яйцом. Выпекать до румяной корочки.

**Вариант начинки для рогаликов.** 0,5 кг кураги + 0,5 стакана воды + 0,5 стакана сахара проварить 15 минут на медленном огне. Смесь измельчить.

**Крем для рогаликов.** 200 г сливочного масла и стакан сахарной пудры взбить, постепенно добавляя молочный кисель (стакан молока + чайная



ложка крахмала). При желании добавить ванилин. Все это взбить до пышной массы.

**Тесто для рогаликов.** 200 г маргарина, 3 стакана муки порубить, добавить стакан сметаны, ванилин и 0,4 чайной ложки гашеной соды. Тесто перетереть в руках до мелких фракций. Разделить на 3 шара, которые потом раскатать и разделить на 8 частей. Далее по стандартной схеме.

**Печенье «Грибы».**  $\frac{3}{4}$  стакана песка, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, 100 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, 1 чайная ложка уксуса, 3 стакана муки, ванилин. Песок и яйца растереть добела. В эту массу добавить сметану, масло и все хорошенько растереть. Положить соду с уксусом и все перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Ножки грибов: сделать из теста полоски не толще карандаша, нарезать длиной 3 см и выпечь в духовке. Шляпки грибов: скатать шарики разных размеров, разрезать их пополам, сделать в каждом углубление мизинцем. В углубление будет вставлена ножка. Шляпки выпекать в духовке углублением вниз до готовности. Взять яйцо, отделить желток от белка. Обмакнуть испеченную ножку в желток для склеивания со шляпкой и вставить в углубление шляпки. Белок растереть с половиной стакана песка. Готовый гриб обмакнуть ножкой в белок, затем в мак. Глазурь: 2 чайные ложки какао, 3 столовые ложки воды, 1 столовая ложка песка. Все перемешать, поставить на огонь и проварить до пробы на шарик. В эту глазурь обмакнуть шляпку.

Было бы несправедливо обойти вниманием **пирог, приготовленный из тертого песочного теста**. Он не всегда получался воздушным. Вообще у него была начинка — тертые яблоки, а сверху — красивая крошка. Пирог сразу надо было нарезать, потому что холодным он сильно крошился. Но самый оригинальный рецепт такого то ли пирога, то ли печенья остался в памяти с начинкой из жмыха нашей северной черной смородины. Кстати, черная смородина, выросшая на Севере, отличается от среднеполосной и южной, она более нежная на вкус. Жмых выглядит примерно так: пропустили через мясорубку черную смородину, отжали сок, а в то, что осталось, добавили немного сахара. Сам рецепт пирога довольно простой. 3 желтка,  $\frac{3}{4}$  стакана сахарного песка, 250 г маргарина, 2,5 или 3 стакана муки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки гашеной соды. Тесто хорошо вымесить, разделить на три части и отправить на отдых в холодильник. Примерно через час на смазанный противень натираем на крупной терке 1 часть теста, сверху раскладываем тертые яблоки без сахара. Если яблоки сочные, лучше их слегка отжать. Натираем вторую часть теста, на нее раскладываем черносмородиновый жмых. Сверху это покрываем третьей частью натертого теста. Выпекаем на среднем огне, разрезаем теплым на аккуратные кусочки, и у нас





*получаются замечательные песочные пирожные. Из такого теста можно сделать пирожное с любой начинкой, например один слой фруктовый или ягодный, сверху тесто, а еще сверху присыпать орехами: грецкими, миндалем, фундуком. Естественно, орехи должны быть нарезаны. И тогда у вас получатся восхитительные ореховые песочные пирожные.*

\* \* \*

Интересно, что по всему северо-западу хлебозаводы по какой-то только им известной технологии пекли удивительные бисквиты величиной с производственные противни. Коржи были высокими, поэтому разрезались на три части. Бисквит был все-таки крутоват, поэтому один корж пропитывали. Можно было купить кусок какого угодно размера. Особым спросом пользовались бисквиты с корицей — они служили основой для проявления кулинарных фантазий. Каких только тортов на основе этих бисквитов мы не создавали! Кстати, бисквиты часто покупались на школьные чаепития. Дети на уроках домоводства пропитывали эти коржи всем чем угодно. Пропитка была сладкой, на стакан воды брали и полстакана сахара, и какой-нибудь сироп из-под варенья. Конечно, классикой стало намазать один из коржей тертой брусникой: нижний корж пропитан, сверху крем, потом корж с брусникой и самый верхний корж — с кремом. Такие бисквитные торты украшали даже розами. Было модно уметь делать розы из крема — его подкрашивали свекольным соком, а для зеленых листиков вполне подходила капелька



зеленки, так как пищевые красители в продаже отсутствовали. Однажды я видела очень красивый школьный торт, розочки на котором были разных цветов — от бордовых до бледно-розовых и даже кремовые. Это было очень необычное произведение кондитерского искусства.

Моя приятельница, учительница географии, уехав навсегда в Ленинград, продолжила эту традицию школьного чаепития в своей новой школе. Однажды она позвонила мне, чтобы поделиться неожиданной радостью — ей в продаже попался бисквит, где оказалась целая ложка неразмешанной корицы. И ей удалось сделать торт в коричневых тонах с разными вкусовыми наполнителями: корица, какао, шоколад... Люди в то время умели радоваться даже мелочам. И если вы читаете эти строки, то вам должно быть понятно, что корица тоже была в дефиците.

На самом деле **бисквит** — очень легкое тесто. Не только в приготовлении, но и для организма. А мастерицы бисквитов в наше время были необыкновенными! Я помню один бисквитный торт, который взбивали вилкой. Конечно, какие-то приспособления кухонные были, включая венчики разной формы. Я таким венчиком пользуюсь уже лет эдак 50, несмотря на присутствие всяких электрических устройств. И пекли тот «вилочный» бисквит на керосинке. Была такая замечательная вещь, которая называлась чудо-печкой. По-моему, в ней что угодно можно было испечь даже на костре. *Рецепт у бисквита достаточно простой — на одно яйцо нужна одна столовая ложка сахара и одна столовая ложка муки. Это примерные пропорции. А дальше — как вам угодно. Например, на противень для 4-конфорочной плиты я беру 5—6 яиц. Для меня бисквит — самое простое и легкое в изготовлении изделие. В моей семье очень любят **фруктово-ягодные бисквиты**. На противень кладем пекарскую бумагу, смазываем ее маслом. На бумагу насыпаем много черники или брусники, слоем в 2—3 ягоды, сверху выливаем бисквитное тесто. И на 20 минут ставим в духовку при 180 градусах. Духовку не открываем, пока бисквит слегка не зарумянится. Когда печиво остынет, разрезаем на кусочки и кладем на плоское блюдо ягодой кверху. У этого блюда есть один недостаток — когда его ешь, остановиться невозможно. Еще очень вкусным получается сочетание яблок с клюквой. Забыла сказать, что все эти ягоды были замороженные.*

Есть другой вариант бисквита, которые предполагает, что ягоды должны быть скрыты. Тогда первым слоем на пекарскую бумагу кладут мелко крошенное печенье.

Был в наше время популярен торт под названием «**полено**». Вообще названия у наших кондитерских изделий бывают очень даже природные. Например, пирожное «картошка» или «пенек». Для изготовления торта «по-



лено», или просто бисквитного рулета, на пекарскую бумагу выливается взбитое бисквитное тесто, выпекается и вынимается на влажное полотенце вместе с бумагой. Бумага и полотенце сворачиваются вместе. Немножко остывают, сначала убирают полотенце, затем снимают бумагу, а корж остается в форме рулета. Даже если его потом наполнить орехами, кремом, фруктами, то он опять легко свернется в рулет. Наполнитель здесь любой и украшения тоже. Если кто-то делал полено для праздничного стола, то дополнительно к нему пекли грибочки, корзиночки, профитроли, меренги и так далее. А сейчас просто можно пойти в магазин и купить все, что угодно, для украшения тортов.

Немножко сложнее испечь **бисквит** в форме, например круглый. Когда яично-сахарная масса взбита до загустения, необходимое количество муки вмешивается в нее аккуратно, легкими движениями при помощи ложки. Выливается в форму и выпекается при температуре не выше 180 градусов до полной готовности бисквита. При этом открывать духовку нельзя! Кстати, в тесто стоит добавить ванилин. А если у вас есть электрическая взбивалка, то взбиваем яйца до загустения, добавляем необходимое количество муки и продолжаем взбивать, равномерно распределяя муку. Это займет еще минут 10—15. Точно так же выливаем в форму, и здесь шансов, что при выпечке бисквит не осядет, чуть больше. Из таких бисквитов можно делать настоящие торты с кремом, пропитками. Есть и более упрощенный вариант, особенно летний: вместо кремов взбивается мусс на белках с добавлением любых ягод. Но есть такой торт нужно сразу. Можно слегка подсушить мусс — учитывая, что в нем белки и сахар, подсушивать нужно при температуре не выше 100 градусов.

В наше время со смехом рассказывали историю про любящего мужа, который к возвращению жены из длительной командировки решил испечь торт. Чтобы не мучиться с венчиками, прикрепил взбивалку на электродрель. Счастливая жена по приезде неделю соскребала кулинарные изыски с мужа, детей и потолка.

\* \* \*

Конечно, ни авторская память, ни память моих друзей не в состоянии вместить все разнообразие тех кондитерских изысков, которые украшали жизнь людей в XX веке.

Свои воспоминания я начала с **пирожных из заварного теста**. Мне кажется, это самое безотказное кулинарное произведение. Манера все готовить



на глаз иногда подводит, но не в случае с заварным тестом. Берем 150 г сливочного масла или пополам с маргарином. Кипятим 1,5 стакана воды, в воду кладем масло, когда оно растает, начинаем вмешивать муку. Муки берем примерно полтора стакана. Быстренько размешиваем и отставляем. Затем вбиваем в тесто яйца: 5—7 штук, в зависимости от их размеров, по очереди, всякий раз тщательно размешивая, до состояния «еще немножко — и поплывет». Смотрим за тестом: как только оно начинает оплывать — готово. Выкладываем ложкой на смазанный противень, но не кучно, а на расстоянии, потому что тесто поднимается во все стороны. Печь нужно на небольшом огне, 150—180 градусов, до полной готовности, то есть до высыхания. Приведенный объем теста дан на два противня. Тесто ждет очереди на выпекание, не теряя своих качеств.

Профессиональные кулинары из такого теста делали два вида пирожных — эклеры и шу. Очень много зависит от крема, которым вы их начиняете. Домашний вариант предполагает обычный заварной крем. Если такие пирожные начинить кремом с разными вкусами (шоколадным, клубничным, малиновым), сложить плотно горкой, а сверху полить еще и заварным кремом, то получается замечательный торт. Заварной крем тоже бывает разный. Например, половину крема можно сделать шоколадным, и тогда особенно приятно, когда вам попадается то шоколадный кусочек, то сливочный.

В нарушение всяких правил я уже давала в «сладком разделе» рыбный торт и капустный пирог. Хочется добавить, что и заварное тесто можно начинять любыми начинками, например хорошо приготовленным печеночным паштетом. На особые торжества я взбиваю красную икру со сливками, получается замечательная начинка. Такое тесто хорошо начинить и грибной икрой. Вообще фантазия на этот счет не ограничена. Особенно умелые хозяйки пекли заварное тесто не просто в виде профитролей или шу, а даже коржами — они могли иметь любую начинку, от сладкого крема до поджаренного мясного фарша. Креветки в XX веке были редкостью, зато был консервированный криль, который



можно было купить везде. Криль без сока взбивали со сливками и намазывали коржи — получался северный вариант соленого торта. Очень хорошо шел к сладкому чаю! И здесь, в тексте, появляется ощущение, что, переев сладкого, очень хочется закусить чем-то соленьким. Поскольку наша книга непрофессиональная, позволим себе такую вольность.

Как-то я услышала фразу: годы идут, а пирожные одни и те же. Это не совсем правда. Сегодня пирожные могут быть очень разнообразными, потому что появилась масса новых продуктов: сливок, фруктов, кондитерских украшений. И все это дает огромный простор для творчества.



# ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ ЗАСТОЛЬЯ

Застолья в XX веке были совершенно разными. В одних случаях накрывали столы, которые ломались от обилия блюд, закусок и десертов. Это были, как правило, домашние застолья на семейные праздники, а также по случаю Нового года или 8 Марта. Бывали государственные праздники, тогда тоже накрывали обильные столы. Не знаю, как сейчас, но в нашем мире было принято государственные праздники праздновать вскладчину. Но собирали не деньги, а блюда — среди друзей или коллег все знали, кто что может приготовить лучше остальных. Так складчина и распределялась. Не было понятия «корпоратив», а суть корпоратива была. И чтобы не возиться с посудой и уборкой, был принят фуршет, который предполагал приготовление всевозможных закусок.

Одними из самых знаменитых на таких застольях были **два блюда из чернослива с орехами**. *Большой радостью было купить югославский чернослив, он был скорее вяленый, чем сушеный. Внутрь клали четверть грецкого ореха, все это выкладывали на блюдо в один слой и заливали майонезом. Знатки уверяют, что майонез взбивали со сметаной. Вторым вариант был сладким. Точно так же чернослив заполнялся грецким орехом, только заправка была из взбитой сметаны с сахаром. Это блюдо готовили накануне, так как чернослив должен был немного пропитаться и слегка размякнуть.*



Еще одной фуршетной закуской был **сыр**, очень тонко нарезанный, который начиняли нарезанными соломкой яблоками, солеными огурцами и разрезанными пополам виноградинами. Поскольку виноград был сезонным продуктом, то добавляли какую-нибудь целую ягоду из варенья. Все это плотно скручивалось и скреплялось зубочисткой, если таковой не было, то спичкой, с которой сняли серу.

Если повезло, и досталась **ветчина или грудинка**, ее тоже нарезали очень тонко, причем охлажденную, из холодильника. Начинка была либо сырная, либо творожная, но без чеснока, лучше с хреном. Начинка не должна была течь. Ею заполняли ломтики ветчины или грудинки и скрепляли зубочисткой.

Если в магазины завозили **болгарский перец**, то его начиняли смесью тертого сыра со сливочным маслом и майонезом. Перцы ставили в холодильник, перед самым фуршетом нарезали кругляшками и посыпали зеленью. Масло скрепляло сыр, и нарезанные поперек перцы дольше держали форму. Кстати, в начинку можно было добавить немного чеснока и черного молотого перца. Количество соли зависело от сорта сыра и майонеза. Если сыр был не соленый, то соль добавляли по вкусу.

Подобный фуршет требовал от организаторов и исполнителей большой фантазии. Я знаю некоторых коллег, которые заранее готовились к застольям. Моя приятельница Татьяна с осени выбирала маленькие зеленые помидорки и начиняла их долькой чеснока и веточкой укропа. Все это консервировала, чтобы по особо торжественному случаю украсить фуршет. Другая моя знакомая мариновала грибы, маленькие, как на подбор. Дальше запекала мелкую картошку и на зубочистку надевала сначала картошку, а потом грибочек. Такое вот своеобразное канапе.

Сорта дорогой рыбы были не очень доступны, потому что не было искусственно выращенной семги, форели и так далее. Зато доступны были килька, салака, селедка, поэтому канапе мастерили из подручных материалов. Крутые яйца, растертые со сливочным маслом, заворачивали в чищеную салаку или кильку и укладывали на небольшой кусочек хлеба, скрепляли шпажкой или ее заменителями. Поверьте, улетали эти канапе молниеносно.

Нужно отдать должное и профитролям — маленьким заварным пирожным на один укус. Их наполняли различными начинками, например паштетами из курицы, из фасоли, из печени мясной или тресковой печени и так далее.

Раньше консервы были вкуснее, так как соблюдались советские технологии. Очень вкусным был шпротный паштет. Понятно, что его готовили





из некондиционной рыбки, но вкус от этого не ухудшался. Для фуршетного стола в него добавляли мелко рубленое крутое куриное яйцо и зеленый укроп. Этой смесью начиняли профитроли или делали с ней маленькие бутербродики. В случае с бутербродиками укроп укладывали небольшими веточками.

Со шпротами на фуршет готовили еще один вид бутербродов. На небольшой кусочек хлеба намазывали майонез, смешанный с тертым яйцом, а сверху укладывали шпроты. Это до сих пор вкусно, даже при наступившем изобилии. Небольшое замечание — берите шпроты либо калининградские, либо псковские.

Надо сказать, что в прошлом тарталетки, корзиночки и тому подобное хозяйки пекли сами. Особенно вкусными получались тарталетки из слоеного теста. Важно, чтобы форма при выпечке была очень хорошо смазана. Заполняли тарталетки примерно так же, как и профитроли. Но если вдруг была в наличии красная икра, то это был особый шик! Выдавливали из кремового шприца сливочное масло, сверху — немного красной икры. Тарталетки нужно было заполнить прямо перед подачей к столу. Хороши были тарталетки и с грибной икрой.





# ЖИЗНЬ В ПЕРИОД ПЕРЕСТРОЙКИ

В период перестройки и после нее не просто не было продуктов — еще и не хватало денег. Не платили зарплату по два-три месяца, и тогда народ включал творческую фантазию. Она помогала выжить, учить детей и, конечно, принимать гостей.

В этот период многое изменилось не в лучшую сторону. Сначала было сложно, потому что на полках в магазинах стало совсем пусто. В тех краях, где люди занимались огородничеством, было чуть легче, а в Заполярье за всем приходилось идти в магазин. Очень хорошо помню пустые торговые залы, где на полках стояли только трехлитровые банки березового сока... Конечно, нас выручали рыба и рыбные консервы.

Народ у нас стойкий, и дефицит продуктов породил дачное движение. И ничего, что дело происходило за Полярным кругом, — все ринулись на земляные работы! За тысячелетия после последнего оледенения плодородный слой на этой территории составлял в среднем сантиметров 20. Из земли нужно было вынуть безумное количество камней, валунов, которые притащил за собой ледник. Необходимо было выкорчевать пни на старых лесозаготовках, прокопать канавы на болотах. На второй год практически каждый дачник узнал на своей шкуре, что такое «камни растут». И самое неприятное — растут они каждый год: уберешь одни, а заморозки и оттепели выдавливают очередную порцию. Так что земледелие здесь было абсолютным, то есть землю надо было «сделать».





Зато результаты оказались поразительными! И ничего, что клубника созревала только в августе, — урожаи были обильные, ароматные. Люди обеспечивали себя витаминами — растили малину, черную и красную смородину. В моду входила экзотическая для этих мест ягода — жимолость. Успехи Хибинской станции растениеводства обеспечивали область замечательными сортами картофеля. Выращивали картофель на любой вкус — рассыпчатый, синий, розовый, белый, желтый, с запахом ореха и так далее. На знаменитый картофельный салат некоторые огородницы подбирали несколько сортов разноцветного картофеля, отчего он становился не только вкусным, но и необыкновенно нарядным. Мы постепенно обзавелись теплицами, научились из болот добывать сапрпель, выращивать огурцы, перцы, помидоры, капусту, морковь, свеклу... И все это благодаря науке, а именно — ПОСВИР. Многие северяне настолько привыкли к местному картофелю, что привозной и выращенный за пределами области им кажется невкусным. Сейчас дачный бум, конечно, спал, многие участки оказались брошенными. Но те, кто научились получать удовольствие от общения с землей, перешли на ягоды и всевозможные цветы.



Тем временем пустые полки в магазинах заполняли «ножки Буша» и субпродукты, от которых остальной, сытый мир, воротил нос. Это были давным-давно перемороженные потроха не самого высокого качества. Люди в тот период были ограничены в средствах, старые накопления пропали. Так, вместо машины и квартиры в средней полосе, о которых долго мечтали мои приятели, они купили на всю накопленную сумму подростку сыну свитер и ботинки. Но зато поговорка «голь на выдумку хитра» выручила наш народ еще раз. Поскольку жизнь развивается по спирали, я в эту книгу решила собрать рецепты тяжелых периодов — перестроечных и постперестроечных.

Начнем с праздничных угощений того периода. Люди готовили дивные салаты! Конечно, продуктов было мало, разнообразия не наблюдалось. Попробуйте из сердца, печени, индюшачьих крылышек и «ножек Буша» приготовить сотню перестроечных блюд. А мы могли...

**Салат «Сердечный».** *Отварить сердце, желательно говяжье, нарезать длинной и тонкой соломкой. Соленые огурцы, лучше домашнего производства, также нарезать длинной соломкой. Сиреневый лук (его искали в магазине среди желтого репчатого, потому что миф гласил, что сиреневый слаще) — одну луковичку — нарезать полукольцами, также очень тоненько. В зависимости от сезона также тонкой соломкой нарезать либо редиску, либо редьку. Все перемешать, посолить и поперчить. Ингредиенты простые, но смысл салата в нарезке — чем тоньше, тем изысканнее.*

Бульон из-под сердца ни в коем случае не выливали — на нем можно было сварить щи, борщ. И представьте себе, что на таком бульоне очень вкусна была домашняя лапша! Смешно сказать, но когда выпадала возможность купить сердце, то объединялись две-три семьи и покупали целую коробку. Особым блюдом из этого субпродукта были котлеты. Ничего, что темненькие, зато вкусные. **Котлеты из сердца.** *Фарш перемалывали дважды, добавляли лук. Если была возможность, добавляли свиное сало, сырой картофель. В другом варианте вместо картофеля брали отварные грибы. Обжаривали с двух сторон, а потом немного тушили в сметане или молочном соусе.*

Если доставался майонез, получался очень вкусный вариант оливье, где в качестве мясного продукта использовали отварное сердце. Не каждый догадывался, с чем приготовлен этот салат. Я до сих пор готовлю оливье с отварным сердцем, правда, предпочитаю оленье.

**Сердце с луком и черносливом.** *Сердце нарезают квадратными ломтиками, тушили с луком и тертой морковью, перед самым концом готовки добавляли распаренный чернослив. Блюдо перчили и солили по вкусу.*

**Сердце с солеными огурцами.** *Сырое сердце нарезают соломкой, тушили с репчатым луком и огурцами, так же нарезанными соломкой.*



Возможен вариант **рагу из сердца с картофелем и соленым огурцом**. Сердце режется на кусочки, тушится с луком и картофелем, нарезанными средними кусочками. Когда картофель практически готов, добавляем нарезанные огурцы и зелень по возможности (зимой сушеную или замороженную). Тушим все вместе минут пять.

**Заливное из сердца.** Отварное сердце нарезать кубиками, примерно сантиметровыми, так чтобы структура продукта не угадывалась. Выложить в посуду для заливки, туда же нарезать и выложить небольшими горками вареное яйцо, немного отварной моркови, среди этого положить веточки укропа или петрушки. Бульон тщательно процедить и растворить в нем желатин. Остывшим бульоном аккуратно заполнить емкость, стараясь не нарушить красоту укладки или «клумбы». Поставить в холодильник до полного застывания. Очень вкусно подать с хреном.

А когда уж очень захочется жареного, можно приготовить **сердце на сковороде**. Сразу предупреждаю: блюдо скорее всего будет жестковатым. Сердце нарезать тоненькими ломтиками, посолить и поперчить, обвалять в муке или кляре и зажарить на среднем огне. Подать с отварным картофелем.

Если в перестроечное время выпадало счастье достать почки, то, конечно, лучше всего было приготовить **почки по-русски**. В памяти осталось, что первыми в изобилии в магазинах того времени появились бочки с солеными огурцами — они нам тоже понадобятся. Рецепт простой, но везде пишут, что почки надо вымачивать чуть ли не 12 часов. После такой обработки получается просто белковая масса, без вкуса и запаха. Если вы любите субпродукты, то хватит и пары часов. *Почки мелко режем, пассеруем с луком. Когда они практически готовы, добавляем много нарезанных соленых огурцов, желательны крепеньких и хорошего вкуса. Затем — пару ложек сметаны, подливаем немного воды, солим и перчим, тушим в течение часа. Очень вкусно с мятой картошкой!*

В нашем далеком советском детстве, когда еще деньги были большими, а мелочь — значимой, на рынках, улицах, у вокзалов продавались **пирожки с ливером**. Этот вкус детства просто незабываем! Появились похожие пирожки и в перестройку: отварные субпродукты перемалывались и обжаривались вместе с луком, морковкой. Обязательно для объема добавлялся отварной рис. А легенды гласят, что на продаже таких пирожков некоторые производители достигли значительных финансовых высот.

Чтобы разбавить «ливерный рай», вспомним, что основным продуктом, на который мы все нажились, были знаменитые «ножки Буша». Это добро тоже покупалось коробками. По крайней мере, у нас стала процветать



мелкооптовая торговля с рук. Обзванивались знакомые, сообщались квартира или гараж, в которые надо было пойти и купить целую коробку на 20 килограммов. И это было намного дешевле, чем в магазине. Тем более что с мелкооптового продавца можно было спросить качество, а в магазине продавали то, что есть.

Очень быстро население наелось ножками и научилось снимать с них жир и шкуру. Поскольку я человек южный и курица для меня вполне естественный продукт, моя семья не страдала от однообразия. Я готовила из курятины чахохбили, чанахи, сациви, бульоны с кнедликками, супы, борщи.

Хотите — верьте, хотите — нет, но в провинции любят громко разговаривать на улице. И еще одна примета нашего Заполярья — еду часто готовят мужчины. Один мой приятель громко сообщал всем окружающим, как он выгодно кормит свою семью. Выяснилось, что он берет два окорочка, варит из них бульон. Потом кладет туда картошечку, морковку, пассерованную с луком, томатами и солеными огурцами. А если повезет и он добудет сосиску или сардельку, то у него получается великолепная солянка на два дня для всей его семьи. Может быть, мне показалось, но, по-моему, некоторые окружающие взяли этот громогласный рецепт на вооружение.

Нечасто, но все-таки мы делали **котлеты из окорочков**. Фарш получался жидковатым, в него добавляли побольше овощей и булки, котлеты сильно обваливали в муке или сухарях. Обжаривали с двух сторон до румяной корочки.

Праздничным блюдом считались пироги, например из слоеного теста, плоские, с румяной корочкой. Называли эти пироги «**курники**», хотя к настоящим курникам это жалкое подобие отношения не имело. Настоящий курник делали редко, когда был повод и необходимые продукты. Если уж очень расстараться, вспоминали старый русский рецепт. Конечно, слоеное тесто раньше делали на маргарине. Брели пачку маргарина из холодильника, три стакана муки, одно яйцо, пару ложек кефира или сметаны. Вымешивали не очень сильно и достаточно быстро, чтобы маргарин не смешался с остальными ингредиентами. Тесто делилось на две неравные части, большую часть руками распределяли по смазанной маслом форме, первым слоем укладывали полуготовый рис, пассерованную тертую морковку с луком, следующий слой — грибы (из леса или из собственного холодильника). Их немного пассеровали, солили, перчили. На все это великолепие укладывали мелко нарезанное вареное мясо от окорочков. Сверху клали лепешку из оставшегося теста, красиво защипывали по краям. В центре оставляли дырочку для бульона или водички. Обычно бульон варили из оставшихся косточек. Добавляли его практически в конце, что-



*бы пирог был сочнее. В этом многослойном произведении иногда делали слой из вареных рубленых яиц, если они были в наличии. Курник был основным блюдом на столе. Его резали на порции, подавали на тарелках и ели ложкой. К пирогу предлагались соленья — квашеная капуста, огурцы, помидоры и так далее.*

**Курник** можно сделать и **блинный**. Для этого все начинки должны быть полностью готовы. *Выпекаются блины, переслаиваются разными начинками. Блин — рис, блин — морковь с луком, блин — грибы, блин — курица. Скрепляющим материалом служили сметана или майонез. Учтите, что начинка должна быть мелко нарезанной и ее не должно быть много. Верхний слой блинного пирога накрывался несколькими блинами, которые должны были придать округлую форму и закрыть бока.*

Когда я работала над этой книгой, ко мне зашла одна приятельница, которая сказала: «Мы слишком хорошо жили во время перестройки!» Ее соседка отправляла сына в армию в те годы. Было сварено ведро картошки, в которое положили одну единственную банку тушенки и две луковицы. Водка была по талонам. Но ребятам хватило, описывать уровень их веселья не будем.

Каждодневной пищей из окорочков, к сожалению, очень жирных, была **похлебка**. *Мелко рубили окорочок вместе с костями, все, что было под рукой — капусту, картошку, морковку, лук, грибы (к счастью те годы были грибными, и у многих были припасены сухие, мороженые, соленые, маринованные дары леса), — тоже рубили и всё вместе заливали водой и доводили до готовности. Замечательная заполярная похлебка!*

Неожиданно на наших перестроечных прилавках появились лапы и крылья индейки —, то, что сытый мир решил не есть. Оказалось, что необыкновенно вкусным получается гороховый суп на этом дивном индюшачьем крылышке. Для таких бульонов из индюшатины делали заправки из лука, моркови, петрушки, укропа, чеснока, сельдерея — всего, что любили и могли заготовить, ведь в магазинах зелени попросту не было. Индюшачьи крылья и ножки были экзотикой. Многие так и не привыкли ко вкусу этого продукта. Поражали размеры этих лап, но со временем мы научились их прилично жарить или добавляли в такое русское блюдо, как холодец. Варили на них все — борщи, щи, готовили все то же самое, что и на куриных окорочках.

Наталья, редактор этой книги, вспоминает, как однажды на работу в ее организацию привезли несколько коробок индюшачьих голеней. Коллеги по-честному их поделили — каждому досталось две-три штуки. Раньше она никогда не видела индюшачьих конечностей и даже не предполагала, какую огромную часть там занимает непосредственно кость!



«Когда я принесла голени домой, оказалось, что мяса на них не так уж много. А еды хотелось приготовить с запасом — у молодой семьи с маленьким ребенком и небольшими зарплатами вопрос пропитания стоял остро. И тогда я додумалась срезать все мясо, прокрутить его на мясорубке и добавить примерно на треть от веса мяса то, что нашлось в холодильнике, а именно белокочанную капусту. Ее я провернула несколько раз, чтобы измельчить получше. Добавила яйцо, соль и перец, приправы, что нашла дома, сушеную зелень... Капуста была довольно сочной, поэтому воды не добавляла. Котлеты выложила на смазанный маслом противень, поскольку, как оказалось, они плохо держат форму и при переворачивании легко разламываются. Котлет получилось много, и были они весьма приятны на вкус, особенно со сметаной. Но когда спустя двадцать лет я повторила это блюдо уже в “новой жизни”, чуть не расплакалась — вкус индейки с капустой вернул меня в совсем нищие годы...»

В период перестройки у многих не хватало денег даже на субпродукты. Поэтому были распространены блюда, которые сегодня можно было бы назвать «блюдами экономкласса». Дадим несколько рецептов от Ольги, которые вполне пригодятся в нашей современной жизни.

**Котлеты экономкласса.** *Для экономии в фарш добавляли тертую капустную кочерыжку, лук, немного овсяных хлопьев. На килограмм фарша шли 2—3 средние кочерыжки, 2—3 средние луковицы, стакан овсяных хлопьев, немного воды, чтобы фарш был не густым. Если не было яйца, то добавлялась мука.*

**Котлеты с гречкой.** *Фарш делался из любых мясных продуктов, которые были в наличии. Туда рубился лучок и добавлялась отварная холодная гречка в пропорции один к одному. Необходимо было одно сырое куриное яйцо. Такие котлеты делаются быстро, едят их без гарнира. Как правило, их получается в два раза больше, чем обычных котлет. Можно, конечно, подать квашеную капусту, огурцы и так далее.*

**Котлеты по-флотски.** *Мелкая суповая вермишель (самого плохого качества) поджаривалась на растительном масле до золотистого цвета, затем заливалась водой и доводилась до полной готовности. Эту липкую массу разбавляли любым мясным фаршем. Туда резали лук. Все это тщательно вымешивалось, формировались котлетки и жарились на среднем огне. Добавлять яйцо и обваливать в муке было не нужно.*

**Суп с зеленым горошком.** *Пять средних картофелин, луковица, морковка, немного суповой вермишели, банка консервированного зеленого горошка и укроп. Укроп может быть свежим (укроп и лук выращивали на подоконнике) или сушеным. Картофель чистим, режем на ломтики и отправляем в*



кастрюлю с водой. Когда картофель будет готов, кладем вермишель и зеленый горошек вместе с жидкостью из банки. Зажариваем лук с морковкой и отправляем к картофелю и горошку. Укроп добавляем в последний момент. Супчик солим и перчим по вкусу.

Еще варили **бюджетный суп из консервной банки**, как правило, из скумбрии. Скумбрия сама по себе имеет очень сильный рыбный запах, поэтому суп был прозван «ароматным». Кстати, он популярен до сих пор — рецепт прост, а суп вкусен. Возьмем несколько картофелин, лук, морковь, черный перец горошком, соль и большую банку консервированной скумбрии в масле или в собственном соку. А далее все проще пареной репы! Картофель чистим и режем, отправляем в кастрюлю с водой. Обязательно добавляем перец горошком, 2—3 штуки. Варим до готовности картофеля. Далее кладем рыбу вместе с маслом из банки, лук и морковь мелко нарезаем, слегка пассеруем и отправляем вслед за рыбой. Супчик слегка присаливается. Поверьте, аромат стоит на весь подъезд!

Наталья Николаевна родилась на Северном Кавказе, в юности переехала на Север, и он стал ее второй родиной. Когда началась перестройка, у нее, обычного библиотекаря, были две дочери-старшеклассницы, маленький сын и муж. Кормить надо было всех! «У меня много рецептов — я стала их собирать в тяжелые годы и так увлеклась, что сейчас имею целую картотеку. Котлетки из овсянки, котлеты на огуречно-помидорном рассоле, пельмени с картошкой, морковное варенье и так далее. Вот это блюдо, куромеска, пользовалось успехом, все просили рецепт!»

**Куромеска.** 2—3 помидора и 1—3 луковицы мелко нарезать. Очистить одну большую, свежую селедку, удалить все кости, мелко нарезать. Всё смешать и поместить в глубокую сковороду. Добавить 2—3 листика лаврового листа, 10 горошин черного перца. Тушить, пока не выкипит лишняя жидкость. Когда смесь загустеет, влить 40—50 г подсолнечного масла и тушить еще 20 минут, помешивая. И никто никогда не догадается, что это селедка!

А вот на эти **полосатые бутерброды** идет очень мало продуктов. 1 буханка черного хлеба (в идеале бородинского), 100—150 г вареной колбасы, 100—150 г сыра, 150 г печени, сливочное масло. Колбасу и сыр натереть на мелкой терке, печень пожарить, измельчить на мясорубке. Хлеб нарезать вдоль на пять частей. Каждый ломоть намазать маслом, сверху один ломоть намазать колбасным фаршем, второй — сырным, третий — фаршем из рубленой зелени, четвертый — печеночным. Сложить хлеб в буханку, завернуть в пергаментную бумагу, перевязать и положить в холодильник под пресс. Немного подержать в холодильнике, нарезать поперек и уложить



на блюдо. Получаются вкусные разноцветные бутерброды. В них можно добавлять всё, что есть под рукой!

Был еще суп под названием «**Мяса нет и не надо**». Отличный рецепт, суп варю до сих пор. 2 плавленых сырка измельчить капусту мелко нашинковать, чтобы была тоненькими полосочками, залить 3 литрами холодной воды (неприменно только холодной водой!), поставить на плиту. После закипания огонь убирать до минимума, потому что сырный суп похож на молоко и может «убежать». Сразу же, как закипит, положить картошку. Нарезать лук, обжарить его, добавить к нему тертую морковь, штуки 2—3 (всё зависит от размера моркови), вместе пассеровать. Перед готовностью добавить немного зелени и всё содержимое сковородки положить в суп. Туда же добавить много зелени и обязательно консервированный зеленый горошек, ложки три (я люблю побольше!). Добавить приправы. Суп получается очень красивый, желтовато-оранжевого цвета. Но главное, что очень быстро!

«А ещё есть блюдо, мое любимое! Свежую селедку тушу в духовке в стеклянных банках, по вкусу получается как консервы. По времени — недолго», — рассказывает Наталья Николаевна.

**Селедка в духовке.** Рыбу подготовить: помыть, выпотрошить, удалить голову и хвост, нарезать на куски. В банки емкостью 0,7 или 0,5 литра налить 1—2 столовые ложки растительного масла, положить лавровый лист, перец горошком и уложить куски селедки, подсаливая каждый, до плечиков банки. Поставить банки непременно в холодную духовку, накрыть крышками для закрутки, можно использованными, резинки с крышек снять. Если крышек нет, закрыть каждую банку пищевой фольгой. Включить духовку на 180 градусов, когда в банках появятся пузырьки, убавить температуру до 100 градусов. Тушить до готовности. Сколько по времени, определяю всегда по аппетитному запаху — примерно час-полтора. Затем выключить духовку, подождать, когда она остынет, достать банки и поставить их в прохладное место. Так вкусно потом сделать бутербродик с такой рыбкой! По этому рецепту можно готовить любую рыбу, но мы брали ту, что подешевле.

Россиянам повезло, потому что за рубежом не едят говяжью печень. Появилась она у нас в продаже не сразу, под конец голодных времен, когда все предыдущие субпродукты засели в «печенках». Кстати, кажется, не так уж они и полезны — по крайней мере, собакам эти субпродукты не рекомендуют давать ежедневно. Но в наших старых мифах о питании печень стояла особняком. Ее рекомендовали малокровным, недокормленным, для поднятия гемоглобина. Надеюсь, вы снисходительно отнесетесь к тому, что мы



не ссылаемся на великих диетологов, а просто описываем мифы и легенды «нашего городка».

Мода бывает не только на платья, шубки и сумочки, а, представьте себе, еще и на еду. В домах, где тщательно экономили, в моду вошел **печеночный торт**. Это произведение кулинарного искусства вполне можно назвать «блинным». Вариантов его множество.

**Блинный торт с умеренным количеством печени.** В пресное блинное тесто добавляют небольшое количество дважды перемолотой сырой печени, тщательно перемешивают. Блины выпекают тоненькие. Для начинки мелко натирают морковь, так же мелко режут лук, соленые грибы, а если грибов нет, то мелко-мелко — соленый огурец. Все это пассеруют на растительном масле. Пассерованные овощи выкладывают на дуршлаг, чтобы стекли остатки масла. Затем овощи перемешивают с небольшим количеством майонеза, блинчики промазывают этими овощами. Чтобы получился торт, нужно 7—10 слоев. Есть и другие варианты начинки, например натертое крутое яйцо с пассерованным зеленым луком. Поверьте, это очень вкусно!

Есть вариант, когда печенка не кладется в блины, а служит только начинкой. Жарить печень надо очень короткое время — по минуте с каждой стороны, если она правильно нарезана, не толще сантиметра. Конечно, этот рецепт подходит лишь для парной печени. Если печень переморожена, ее необходимо дотушить в сметане до мягкого состояния. Полученную массу дважды перемалывают на мясорубке, добавляют соль, перец, мускатный орех. А если вы любите специи, то можно сделать сложный аромат — к мускатному ореху добавить кардамон, корицу, черный молотый перец. Все тщательно перемешать и этой массой промазать блины. Печеночный паштет из последнего варианта служит прекрасной начинкой для заварных профитролей, что будет особенно праздничным яством, если вы готовите фуршет.

Был вариант, более насыщенный печенью. Сырая печень дважды перемалывают дважды на мясорубке и откидывают на дуршлаг. Когда стечет жидкость, в печень добавляют соль, перец, яйцо и муку до состояния блинной массы. Печени должно быть много. Выпекают 5—7 блинов, которые попеременно промазывают пассерованной морковью с луком и майонезом. Возможна начинка из мелко нарезанных крутых яиц с майонезом и зеленым свежим луком. Чтобы это блюдо было нарядным, хозяйки украшали его брусничным вареньем с вкраплениями зелени и яиц.

Как самостоятельное блюдо в ходу был **печеночный паштет**. Готовили его из любой печени, которую удавалось купить, — говяжьей, свиной, ку-



риной и так далее. Добавляли в паштет и кусочек отварного мяса. Печень обжаривали с луком, добавляли специи. Очень ароматным получался паштет, если в него шли специи из мельницы с надписью «для кофе». Хорошо добавить отварную морковь. Все это как минимум дважды перемалывалось, а еще лучше было взбить блендером с добавлением сливочного масла. Такой паштет можно было намазывать на бутерброд, наполнять им профитроли или корзиночки. А можно было есть просто с пюре, на второе.

В перестроечном быту, когда продукты были в дефиците, а овощи хранились до последнего издыхания, в ход шло все! **Бюджетный вариант паштета.** Печень поджаривалась отдельно от овощей. Перемалывалась, солилась и перчилась. Отдельно тушились лук, морковь и яблоко. Яблоко предварительно нужно было почистить и освободить от косточек. Пропорции — на усмотрение хозяйки. Вернее, на усмотрение холодильника. Если не было яблок, можно было взять сливу — в перестройку она продавалась замороженной, в пакетах. Такую сливу оставляли на ночь в дуриллаге, чтобы стекла жидкость. Затем пассерованные овощи с фруктами перемалывались на мясорубке вместе с печенкой. Если все-таки фрукты попадали в паштет, то он был сладко-кислого вкуса и шел без сливочного масла.

**Совсем бюджетный вариант,** который ели в то голодное время на ура, — вариант с картошкой. Печенка с луком, отварной картошкой — все перемалывалось блендером до того состояния, что в массе было не разобрать, из чего паштет приготовлен.

Все эти печеночные варианты плавно перешли в XXI век.

В любые времена востребованным блюдом была **печень, тушенная в сметане.** Печень резали на кусочки, обжаривали, на той же сковороде пассеровали лук. Все это вместе заливали соусом из воды и сметаны, закрывали крышкой и тушили до мягкого состояния. Ели с гарниром из гречки или риса, с любыми макаронными изделиями, и конечно, с картофелем — отварным или любым вариантом мятого.

**Биточки из печени.** Я почти забыла про это блюдо, но не так давно была в Северной Финляндии и в том отделе, который бы у нас назвали кулинарией, увидела знакомые вещи. Среди них — кровяные колбаски с перловой крупой и биточки из печени. И то и другое взяла попробовать. Пришла к выводу, что наши перестроечные биточки были намного вкуснее. Рецепт достаточно прост. Перемололи лук и печень, добавили манную крупу. Посолили, поперчили. Все тщательно перемешали, сформовали кругленькие биточки и поджарили на растительном масле. Для аромата к печени очень подходят мускатный орех, корица и, конечно, черный молотый перец. Очень хорошо добавлять морковь, которая сочетается с печенью. Можно вмес-



*то манки положить муку, тогда масса будет пожиже. Формовать из нее биточки сложно, поэтому раскладывать на сковородку нужно при помощи столовой ложки и назвать это можно оладушками.*

Довольно неожиданно, но еще встречается вариант **салата из печени**. Берем отваренную печень и натираем ее на крупной терке. На такой же терке натираем сырую морковь и соленый огурец, из них отжимаем сок. Режем репчатый лук полукольцами и все смешиваем. Заправляем полученную массу майонезом или сметаной, смешанной с горчицей. Этот печеночный салат можно сделать более изысканным, если добавить в него нарезанное очищенное яблоко или распаренный чернослив.

Некоторые особые любители печени даже пельмени отваривают в печеночном бульоне. Причем они абсолютно убеждены в пользе такого сочетания!

К этой главе надо добавить небольшую аналитическую справку. Вся перестроечная еда не потеряла своей актуальности и в наши дни по многим причинам. Можно выделить две основные. Большая часть нашего населения состоятельной не стала, и многое из этого перестроечного меню помогает выжить и в сегодняшние дни. Да, теперь доступней куры, причем охлажденные. И печень, и субпродукты не такие уж пугающе перемороженные, а обилие овощей позволяет добиться разнообразия. Вторая причина — практически всё из этого меню обладает приятным и привлекательным вкусом. Поверьте на слово, оно более полезно, чем сделанные из не пойми чего сосиски, сардельки, колбасы... А ведь многие, приходя в магазин, довольствуются лишь одним принципом — «подешевле».

В период перестройки некоторым везло, они могли выезжать за рубеж. Одна моя знакомая семейная пара, выехав в Париж, вынуждена была осознать, что фуа-гра им не по карману. Глава семейства заказал в кафе пару салатиков, ориентируясь на цены. В изящных креманках оказались знакомые до слез яства. В одной из креманок — салатик из крабовых палочек, в другой был знакомый по поездкам в Ловозеро салат из свежей капусты с небольшим добавлением копченой колбаски. Так что дело не в Париже...

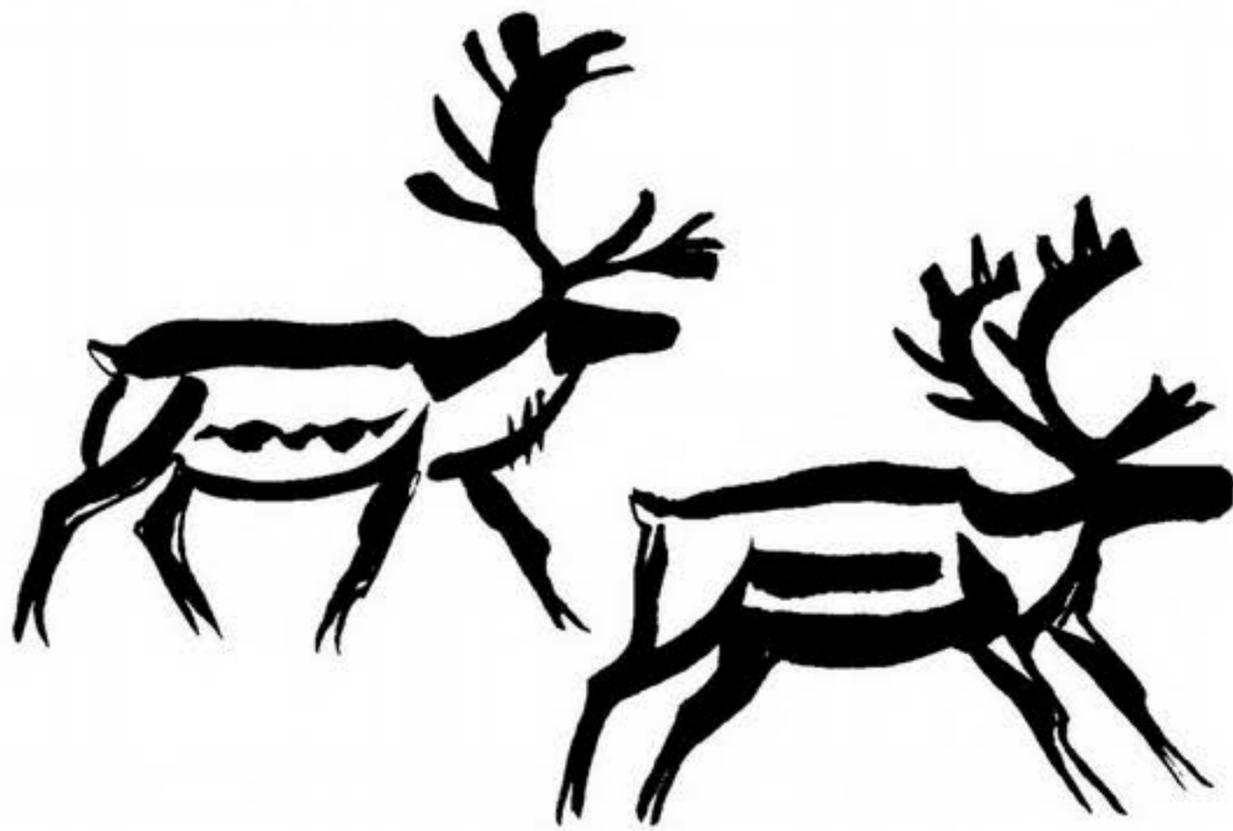
# НОВЫЕ ВРЕМЕНА

Новые времена внесли в нашу жизнь огромное кулинарное разнообразие. Причина, конечно, — поток информации о еде в Интернете и по телевидению, который раньше был ограничен счастьем обладать книгой «О вкусной и здоровой пище» с красивыми фотографиями еды. Были и более счастливые обладатели кулинарной книги Елены Молоховец «Подарок молодой хозяйке», которая доставалась по наследству еще с дореволюционных времен.

Туризм на Кольском Севере был всегда, но имя его было — «дикий». Одни сплавливались по рекам, другие ходили в горы. Зима не была исключением. Я помню вокзалы и аэропорты, заполненные лыжниками во второй половине зимы. Теперь туризм приобретает более цивилизованные черты. И как мне кажется, на нашем Севере есть что показывать миру. Особым спросом на данный момент стал пользоваться гастрономический туризм, формы его очень разнообразны — это и роскошные рестораны, этнические харчевни, и даже просто семейные обеды.

В этом году зимой встретила в Кировске на горе группу туристов, которые обсуждали гастрономическую часть тура. Они рассказывали, что их кормили олениной. И на вопрос «Понравилось ли?» был дан совершенно неожиданный ответ. Одна из туристок сказала, что хорошо относится к печени и оленина чем-то похожа на печень. Я откровенно расстроилась. Привкус печени приобретает оленина, категорически испорченная неправильным





приготовлением. Так что повара, которые готовят оленину на манер других мясных продуктов, должны пройти курс обучения и изучить особенности аутентичной северной кухни.

В пищу идут в основном оленьи телята. Мясо их готовится 5—7 минут. Жаркое из оленины — это пара минут обработки с одной стороны и столько же с другой. Даже если вы добавляете сливки или сметану, все равно это не более 2—3 минут. Чем дольше мясо оленины находится на огне, тем жестче оно становится, приобретая вкус старой печени.

Очень бы хотелось, чтобы появились повара высокого класса, понимающие толк именно в северной кухне и в ее изумительных ресурсах.

Отличительная черта северной кулинарии от южной — отсутствие специй. В этой книге слова, что мясо должно пахнуть мясом, а рыба рыбой, прозвучали не единожды. Однако это не означает, что готовить надо без специй. Правильно подобранная вкусовая гамма специй придает той же оленине особое, интересное наполнение.

Наши времена дают больше возможностей для творческих находок в приготовлении северных блюд. Припоминается сцена из какого-то фильма, где главный герой сетовал, что не попадает на Рождество на Север, где в том году обещали оленину с апельсинами. На мой взгляд, эти продукты не сочетаются. А вот северные ягоды в любом сладко-кислом варианте отлично дополняют северную дичь.

Несмотря на обилие кафе, ресторанов, бистро и других предложений, никто не отменял приготовления еды дома. Уровень домашнего пищевого



сегмента достаточно высок по качеству. Приготовление пищи — большой творческий процесс и элемент отдыха от основной работы.

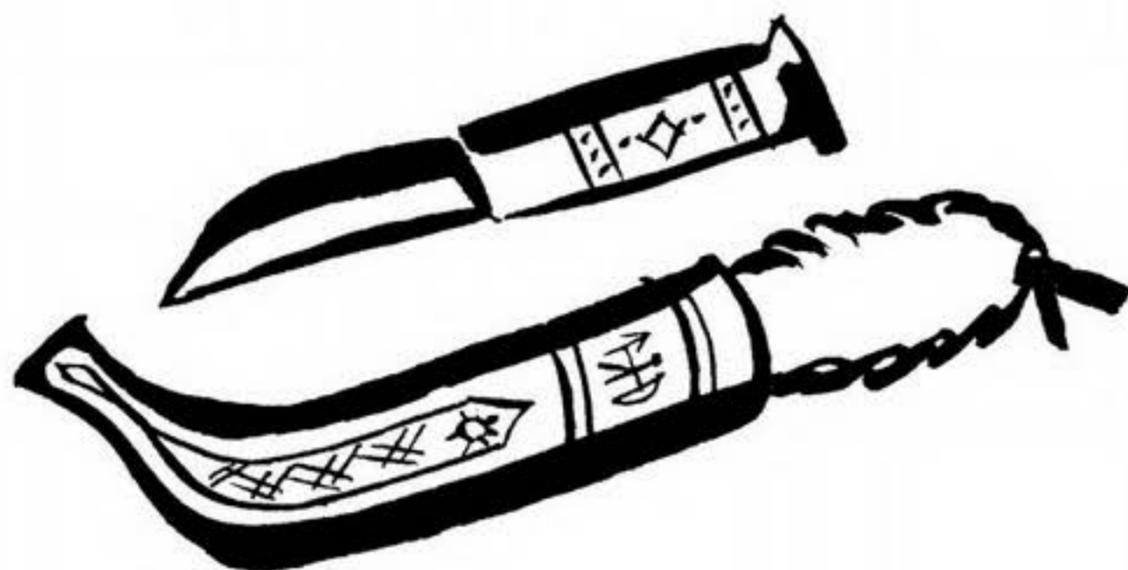
Самые знаменитые повара в мире — мужчины. Вот и в моей семье мужчины — творцы кулинарных шедевров, начиная с деда, который был профессиональным ресторатором и владел рестораном во Владивостоке в начале XX века. Мой отец, как всякий кавказский мужчина, понимал толк в продуктах, ходил на рынок и сам готовил какие-нибудь особенные блюда. Отлично готовит мой брат, который живет в Москве, — он продолжает кавказские семейные традиции. Сын родился на Севере, знаком с местной кухней и великолепно готовит из местных ресурсов традиционную пищу, интересно сочетая ее с продуктами, не так давно появившимися на наших прилавках. Мой внук учился в Финляндии и, готовясь к жизни в общежитии, пришел со сковородкой и попросил научить его готовить несколько базовых блюд. В общежитии собралось межнациональное сообщество, и когда мы приехали его навещать, он кормил нас блюдами гонконгской кухни. Очень повезло моей дочери — ее муж не просто умеет готовить, а делает это виртуозно.

Ну а теперь немного о творческом подходе в домашнем приготовлении пищи. **Зеленый суп от сына.** Берете оленьи косточки, долго томите их на небольшом огне так, чтобы получился прозрачный ароматный бульон. Потом добавляете зеленые овощи — лук-порей, капусту брокколи, зеленую фасоль, зеленый сладкий перец, зелень укропа и петрушки, стебли сельдерея. Соль, черный перец по вкусу. Можно также добавить красный перец или микс.

**Еще один вариант супа на оленьем бульоне, больше похожий на щи.** Бульон варим так же. Никакой картошки, вместо нее положим кабачок. Одну средненькую зеленую редьку, маленькую морковку, среднюю репку, корень сельдерея мелко рубим, затем добавляем свежую капусту и зеленый горошек. Если кладем мороженный, то класть его нужно первым, так как он долго варится до нежного состояния. Можно положить и консервированный горошек, но в этом случае берем самый нежный и добавляем его исключительно в самом конце.

Круглогодичное наличие в магазинах свежих грибов позволяет готовить **оленину с грибами.** Это очень гармоничное сочетание продуктов. Для оленины в природе гриб — лучшее лакомство. Вот еще один рецепт от моих детей. Мелко режем лук-порей. Если грибы маленькие, то режем их только пополам. Все это пассеруем на сливочном масле до готовности. Потом на этой же сковороде обжариваем оленину, смешиваем с грибами, добавляем пару ложек сметаны. Готовим не более 2—3 минут под крышкой. Как говорит один мой знакомый, «ум отъешь».





Сегодня в любом кафе мы можем попробовать чизкейк, тирамису, панакоту, и совсем забыли о русских сказках, молочных реках с кисельными берегами — чем же это не панакота? Во все времена на Руси существовали изысканные виды киселя — клюквенные, малиновые, черничные, молочные. На Севере тоже варили кисели, только вместо крахмала для желирования добавляли агар-агар, получаемый из водорослей местных морей. Загляните в записные книжки вашей семьи — найдете там много интересных рецептов.

Готовьте с удовольствием и не забывайте народную мудрость: **полезнее то, что выросло на земле, где вы живете.** Несмотря на обилие всевозможных кулинарных передач и книг, думаю, что и книга о кольском застолье найдет своих «творцов», последователей и позволит глубже узнать жизнь за Полярным кругом. Как-то я поделилась сомнениями об актуальности книги со своим старым знакомым, большим знатоком Севера. Он меня ободрил и сказал, что я на верном пути. Потом добавил, что, разбирая свой многотысячный фотоархив со времен студенческой молодости, заметил — как минимум треть фотографий посвящены именно застолью.

# Список использованной литературы

Арутюнов С. А. Основные пищевые модели и их локальные варианты у народов России // Традиционная пища как выражение этнического самосознания. М.: Наука, 2001. С. 10—17.

Браун Л. Дж. Кот, который улыбался. СПб.: Амфора, 2009. 382 с.

Гемп К. П. Сказ о Беломорье. Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1983. 239 с.

Гоголь Н. В. Ревизор: Комедия в 5 д. М.: Дет. лит., 1980. 159 с.

Гиляровский В. А. Москва и москвичи. М.: АСТ: Хранитель, 2008. 413 с.

Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. 8-е изд. М.: Русский яз., 1981—1982.

Иванов-Дятлов Ф. Г. Наблюдения врача на Кольском полуострове. Л.: Гос. русск. географич. о-во, 1928. 126 с.

Книга о вкусной и здоровой пище / Ред. коллегия: И. К. Сиволап (ред.) и др.; М-во пром-сти продовольств. товаров СССР. М.: Пищепромиздат, 1954. 400 с.

Козлов А. Что чукче хорошо, то и масаю вкусно: О нац. традициях питания // Знание — сила. 1998. № 4. С. 83—89.

Кузьмичева М. Б. Российский рынок нетрадиционных видов мяса // Мясная индустрия. 2005. № 3. С. 17—21.

Лапландия / Иоганн Шеффер; Российская акад. наук, Ин-т этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая; [пер. с лат. В. С. Золотилова, А. Ю. Зверева; отв. ред. Т. В. Лукьянченко, Х. Бич, А. Ю. Карпухин]. М.: ИПО У Никитских ворот, 2008. 440 с.



Лихачев Д. С. Русский Север // Гемп К. П. Сказ о Беломорье. Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1983. С. 7—8.

Лукьянченко Т. В. Материальная культура саамов (лопарей) Кольского полуострова в конце XIX — XX вв. М.: Наука, 1971. 166 с.

Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам. М.: РИПОЛ классик, 2019. 800 с.

Озерецковский Н. Я. Описание Колы и Астрахани / Из сочинений акад. Николая Озерецковского. В Санкт Петербурге: При Императорской Академии наук, 1804. 131 с.

Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. М.: Центрполиграф, 2004. 638 с.

Похлебкин В. В. Собрание избранных произведений. Кулинарный словарь. М.: Торгово-изд. об-ние «Центрполиграф», 1996. 502 с.

Пошман А. П. Архангельская губерния в хозяйственном, коммерческом, философическом, историческом, топографическом, статистическом, физическом и нравственном обозрении... составленное в 1802 году. Архангельск: Губ. типография, 1866. Т. I. 196 с.; Т. II. 174 с.

Пушкин А. С. Евгений Онегин: Роман в стихах / Коммент. Ю. М. Лотмана. М.: АТРИУМ, 1991. 747 с.

Случевский К. К. По Северу России. В 2 т. Т. 2.: Путешествие их Императорских Высочеств Великого князя Владимира Александровича и Великой княгини Марии Павловны в 1884 и 1885 гг. СПб.: Тип. Э. Гоппе, 1886. 244 с.

Ферсман А. Е. Три года за полярным кругом: Очерки научных экспедиций в центральную Лапландию 1920—1922 годов. Петербург: Время, 1924. 78 с.

Харузин Н. Н. Русские лопари: Очерки прошлого и соврем. быта // Известия Общества любителей естествознания, антропологии и этнографии, состоящего при Московском университете. Труды Этнографического отдела. Т. 10. Т. 66. М.: Т-во скоропеч. А. А. Левенсон, 1890. 472 с.

Wiklund K. B. Lappar // Nordisk familjebok. V. 15. Stockholm, 1911. P. 1186—1214.

# Содержание

Об авторе.....	4
Благодарности .....	5
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>7</b>
На Кольском Севере.....	7
Пищевые ресурсы .....	9
Самобытность кольского застолья .....	12
Пищевая промышленность Севера .....	12
Хлебное .....	15
Кулинарная адаптация к местным ресурсам.....	16
<b>КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ СААМОВ С XVII ВЕКА ПО НАШИ ДНИ .....</b>	<b>18</b>
Аутентичные кулинарные традиции саамов .....	19
Об истории кулинарных традиций саамов .....	21
Дичь и птица.....	33
Рыба.....	34
Ягоды — основной витаминный ресурс Кольского Севера .....	40
<b>ПОМОРЫ — СТАРОЖИЛЬЧЕСКОЕ РУССКОЕ НАСЕЛЕНИЕ.....</b>	<b>44</b>
Мое любимое село Чаваньга .....	55
Мое открытие Кузомени .....	60
Новое в жизни поморья.....	61
<b>ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ XX ВЕКА.....</b>	<b>64</b>
Новое в культуре питания .....	66
Продукты Севера в литературе.....	67



СЕЗОННОЕ ПИРШЕСТВО ИЗ ДИКОРОСОВ И ЮЖНЫХ ДАРОВ, ИЛИ «ОВОЩИ — ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО» .....	70
Сбор дикоросов .....	71
Процесс заготовок для долгой зимы как один из элементов единения человеческого общества .....	75
Капуста — исконно русская еда .....	79
КОЛЬСКОЕ СЕРЕБРО .....	84
Разные способы засолки рыбы .....	84
ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК СЕВЕРА .....	104
ДАРЫ ШЕЛКОВОГО ПУТИ .....	120
Пельмени .....	121
Хинкали .....	122
Манты .....	123
Вареники .....	125
НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, КРАСНА ПИРОГАМИ .....	128
Двухцветные лепешки из села Краснощелье .....	134
ЗАПОЛЯРНАЯ ЯИЧНИЦА .....	148
ОВОЩНАЯ ЭКСПАНСИЯ .....	154
10 ВИДОВ ДОЛМЫ .....	168
МЕЖДУНАРОДНЫЙ КЛУБ МЯСОЕДОВ .....	174
КОТЛЕТЫ ПО-МУРМАНСКИ .....	194
НЕ КЕТЧУПОМ ЕДИНЫМ... ..	198
«СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ» .....	204
ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ ЗАСТОЛЬЯ .....	224
ЖИЗНЬ В ПЕРИОД ПЕРЕСТРОЙКИ .....	228
НОВЫЕ ВРЕМЕНА .....	240
Список использованной литературы .....	244

*Евгения Яковлевна Пауля*  
КОЛЬСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ



Художник И. Ситдикова

Литературный редактор Н. Чернова  
Корректор Ю. Гомулина  
Верстальщик Е. Шварева

Подписано в печать 08.07.2020  
Формат 70 x 100 1/16. Печ. л. 15,5  
Гарнитура Warnock. Заказ № 06-04  
Тираж 1500 экз.

Издательство «Геликон Плюс»  
Изд. лицензия № 065684 от 19.02.98  
Санкт-Петербург, ВО, 1-я линия, дом 28  
<http://www.heliconplus.ru>



