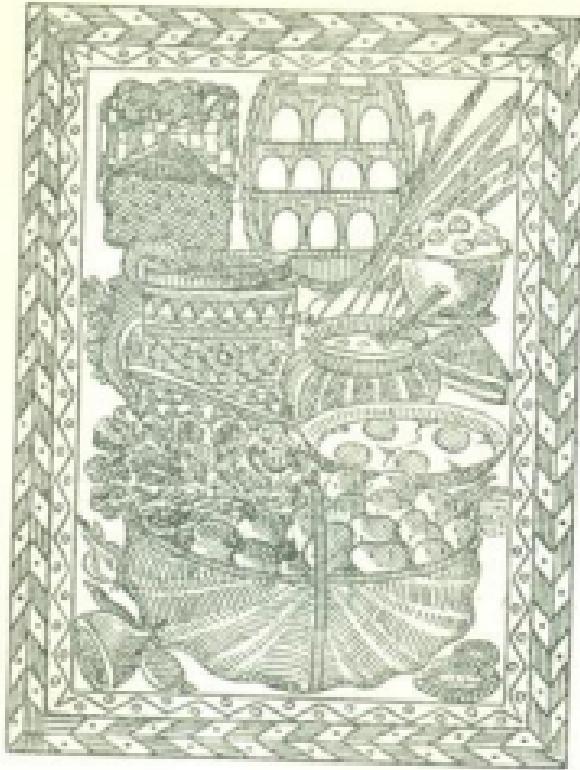


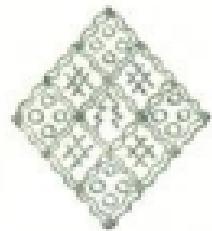


КОМП
ПЕДИАТРИЯ
КУХНЯ



А. Г. Долдина

КОМИ-
ПЕРМЯЦКАЯ
КУХНЯ



ПЕРМСКОЕ
КНИЖНОЕ ИЗДАНИЕ

ББК 36.997
Д 64



ИСТОРИКО-ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Традиции коми-пермяцкой кухни, как и история самого народа, уходят своими корнями в глубь веков. На обширных пространствах Севера европейской части страны сложилась большая общность племен, говорившая на изысканной утрафинской языке. Русские летописи и другие письменные источники XIV века называют область Верхнего Прикамья «Пермь. Великая, глаголемая Чусовая», в отличие от «Перми Вычегодской», где жили коми-зыряне. Пермь. Великую, пишет советский ученый В. А. Оборин в очерке о первобытнообщинном строе у предков коми-пермяков, можно считать территорией складывающейся коми-пермяцкой народности в рамках раннефеодального книжества.

Исторические источники свидетельствуют, что в XV веке коми народ был объединен и имел своего вождя; Камские пермяки участвовали в ме-

Д 4406010000—20
М152(03)—89 33—89

ISBN 5—7625—0132—9

© Пермское книжное издательство, 1999

сте с русскими в их походах против нашествия врагов. Но с XVI века крупный сольвычегодский промышленник Строганов захватил обширные земли Урала, в том числе и лучшие пермийские угодья, сам вершил суд и расправу над неугодными. К началу XVIII века у пермяков не осталось и следа бывшей самостоятельности. Когда на Урале и в Предуралье возникли металлургические заводы, крестьян приписали к ним. Они выполняли самую тяжелую «скуревинную» работу: жгли уголь, доставляли его на заводы. В ту пору появились «караваны», особенно изнурительная и дикая форма эксплуатации. Летом, в самое горячее для земледельцев время, крестьяне вынуждены были идти в «караваны», на своих лошадях везти соль и металла, а денег за это не получали: все шло в уплату оброка помещикам и заводчикам.

Терпению пермяков пришел конец, и в год крестьянской реформы в Кудымкаре был бунт, известный в истории как «караванный». О нем написал гневную статью в своем «Колоколе» Герцен 22 мая 1862 года.

После отмены крепостного права началось расложение крестьянства: одни разорялись, нищали, а немногие — кулаки — наживались, становились подлинными дознавцами. Богатые холопы использовали наемный труд «стришанд» и «стриеница» из сенокоса, жатве, молотьбе, других работах. Они нанимали поденщиков, брали в аренду часть

бедняцкой пашни, платя хлебом или семенами в счет писки.

Бедняки были доведены до отчаяния: большую часть года питались мякотью древесной корой, сорной травой. Многие покидали населенные места в поисках куска хлеба и спаседливости, но наше погибали от голода и болезней.

Это тревожило передовых людей России. Они поднимали свой голос в защиту младенчего народа, хотя не видели выхода из тупика. Уральский писатель Д. Н. Мамин-Сибиряк в очерке «Бойцы» писал: «...белобрых пермяков с бесцветными, как пергамент, лицами, серыми глазами и неподвижно сложенными губами казались еще безжизненное и серое... Для этих людей не было будущего, они жили сегодняшим днем, чтобы умереть завтра или послезавтра»*.

К счастью, писатели и историки ошиблись в своих предсказаниях. Коми-пермяцкий народ выжил благодаря своему трудолюбию, выносливости и находчивости, а Великая Октябрьская социалистическая революция закрепила его права и дала возможность развивать свою национальную культуру.

Основным продуктом питания коми-пермяков в давних пор было хлеб из злаков — пшеница. Он и

* Мамин-Сибиряк Д. Н. Собр. соч. в 12 т. — Свердловск: Кл. изд-во, 1968, — Т. 1, — С. 232—233.

сегодня в любой пермской семье — на первом месте.

Хлеба хватало крестьянам только на полгода, а затем они пекли его с различными примесями: добавляли тертый картофель, делали лепешки из полевого ячменя, лебеды, пшеничной и рабиновой коры, листьев рябины, малины, липы, клевера.

В невероятно трудных условиях коми-пермяки выработали самобытную пищу, которая свидетельствует об их возможностях, смекалке, понимании роли различных продуктов в жизни человека. Издавна сложились чередования ульяунской (жирной, скромной) и хобслынса (постной, растительной) пищи. Жирную пищу ели в основном в холодное время года, и то с перерывами из «постов». До наших дней дошли три таких «поста»: с 22 ноября до января — арса ѹида (осенний пост). Он устраивался для того, чтобы пропустить сметану. Масло, яйца к рождественским праздникам и масленице. После масленицы снова переходили из растительную пищу до самой посады. В течение этих семи недель, в так называемый тбосял ѿдзыху ѹида (зимний большой пост), поминали усопших только постной пищей. Гомся ѿдза (летний пост) соблюдался с троицы до 12 июля. В этот перерыв хозяинки собирали наиболее калорийную пищу к летним работам: садке на лугах и полях, когда человек нуждался в большом количестве энергии.

Выходит, что эти чередования давали возможность организму отдохнуть от тяжелой жирной пищи.

Но во все времена символом богатства и счастья являлся хлеб. Хлебный каравай играл важную роль на свадебных ритуалах. На новоселье тоже шили с буханкой или булкой. Женщине, родившей ребенка, дарили хлеб — на счастье. Девушки в канун крещения (19 января) выходили на улицу, проницая за пазуху сочень: кто из мужчин или парней первым встретится, такое имя будет и у мужа. Есть в этих традициях рациональное зерно: поклоняться хлебу, уважать труд человека. И сейчас хлебом-солью приветствуют соседа, входя в его новый дом, встречают известну и жену, угощают гостей.

У крестьян сохранилось уважение к работникам, добывающим хлеб. За стол усаживают в первую очередь тех, кто с утра до вечера трудится в поле, на ферме, на лесозаготовках, на стройках. Им же подают самую обильную пищу. Детей кормят первыми, а стариков в больших семьях едят обычно после работников.

Самым обильным бывает в крестьянской избе ужин. К этому времени собираются все работники дома. Достают из печи томленое, пареное, жареное. Нередко мужчины едят первое блюдо и в завтрак, и в обед, и в ужин.

К юношкам и девушкам стол закрывают бо-

лье торжественно. Это делает хозяйка дома. Она застилает стол красивой холщовой скатертью, ставит большие чашки с капустой, мясом, кашами, яичницей. При гостях сама хозяйка пробует каждое кушанье. Гости едят из общих чашек, тарелок. Под конец обеда приносят творог со сметаной, шаньги, оладьи, блинчи. В старину стряпню из теста ели руками; даже пельмени, выложенные на чистые дощечки и чуть постыдившись, брали руками. Квас и пиво обычно подавали по кругу в больших деревянных жбанах или кастриюлях.

Одним из самых дорогих продуктов считалась соль. За маленькое ведро соли пермик отдавал торговцу сорок шкурок соболей. Поэтому соль, как и хлеб, являлась символом достатка; ведь столько соболей легко было добыть, если учсть, что леса принадлежали не крестьянам.

Наряду с молоком главным кушаньем летом было яйцо. Его варили, пекли, брали на пикник, в дорогу, на рыбалку; делали вкусное блидо; крошили печенные яйца на мелкие кусочки, солили, заливали квасом, добавляли лук, чеснок, порой терпкую редиску и хлебали как суп. Очевидно, это было прообразом изыщнейшей окрошки.

Особенно почитаемыми были каши из перловки и овсяной крупы, репы, брокколи, моркови, а также кисели: молочный, гороховый, клюквенный, брусничный, смородиновый, из сусла. Из репы,

брюквы, моркови, свеклы варили паренки, иногда их сушили и ели вместо сладостей.

Кроме перечисленных блюд, готовили пищу из линой разнотипности. Ранней весной, когда местами еще лежат сугробы, а в логах стоит талая вода, на солнечных угорах, на полях появляются маленькие головки-наперсточки с острым верхушкой и многослойной одножкой-лепестками. Это пистики, молодые побеги полевого хвоща. Пирожки из этих тучки, серого цвета побегов кажутся салтыми искусствами. Все люди, свободные от работы, спешат на поля, собирают первые витамины, а к вечеру уже несутся аппетитные запахи яичницы, пирожков из пистика. Многие готовят пистики про запас — на лето и зиму.

После пистиков наступает пора никана (сыти). Никан растет из покосов, в лесу, в логах, на лугах. Представляет собой пустой дудчатый стебель с перистыми листьями и зонтичными цветками. Различают никан по месту произрастания: коч никан и борщ никан растут на лугах и логах в ложбинках, а жарг никан — в березовом лесу. Коч никан самый высокий, мелкий, нежный. Борщ никан молчакий, чуть покрупнее, а жарг никан самый высокий. Но все они идут в пищу только в молодом возрасте. Собирают их для употребления в мае. В старину, сварив, подавали на стол в горячем виде на дощечках, брали руками, облизывали в солонку и ели целиком, не измельчая. Иногда спаренный никан заквашивали.

вали. Перед этим траву мелко рубили сечкой, остужали, а затем добавляли в похлебки, салаты, окрошки.

В восточнославянской пище коми-пермяки употребляли много растительного масла: льняного и копчёного. В тот осенний день, когда в доме готовились к выпивке масла, присутствовали не только сами хозяева, но и родственники, соседи. Это был настоящий праздник, на котором взрослые помогали друг другу, советовали, а дети находились на полятиях и смотрели за всем сверху. Им давали первые капли желтого, прозрачного масла. Они ели его с хлебом. Льняное масло добавляли во все овощные блюда, им смазывали шашлыки, пироги.

Пельмени (пельмени) настолько полюбились всем народам, что стали сейчас общепринятым кушаньем. Уральцы считали их уральскими, сибиряки — сибирскими, в других местах — своими. Ныне выпуск пельменей поставлен на промышленную основу, потому что их изготовление очень трудоемко.

Пельмель — слово коми-пермяцкое: пель — ухо, мель — хлеб, в переводе — хлебное ухо. Представляет он из себя маленький круглый и тонкий сочень, начиненный небольшими комочком фарша: мясного, рыбного, грибного, капустного, редечного и т. д. и загнутый в форме уха.

Раньше пельмени подавали не в посуде, а на дощечках, в сле руками. Некоторые пожилые

люди до сих пор едят их без вилок. Стряпать пельмени было праздником. Женщины старшего возраста собирались в избе, усаживались за стол. Кто-то готовил фарш, кто-то тесто, одни делали сочни, другие начиняли их фаршем. Обычно стряпали в нарядных одеждах и тихо, протяжно распевали свои любимые песни.

В старину в Коми крае не было сахара и фруктов, а потому некоторые считают, что здесь нет десерта — сладких блюд, которые подают после основного кушанья. Но они есть. Например, сыр киль (пенка из ливневого замеса), сырки кень (пенка из квасного замеса); те же паренки из брюквы, репы, моркови, свеклы; лесные ягоды: земляника, малина, костяника, брусника, клюква, княженика, черника, морошка, голубика.

В условиях постоянной борьбы за право существования, в условиях сурового климата жители Поморья веками вырабатывали опыт создания запасов на зиму. Запасали не только хлеб, но и мясо, рыбу, овощи, другие продукты. Картофель и овощи хранились в специальных ямах, погребах, в подвале, хлеб — в амбарах, мясо и рыба — в домашних пристройках, молоко и яйца, замороженные на зиму, — в амбарах, чуланах, ягоды — на морозе и в подвале.

Национальная кухня коми-пермяков создавалась на протяжении многих лет, обогащалась, изменялась в зависимости от условий жизни, быта, взаимопроникновения вкусов разных народов

страны. С появлением новых видов продуктов (фруктов, овощей, зелени, специй) обновляется технология приготовления, рецептура блюд. Некоторые кулинары, включющие в меню национальные блюда, осовременяют их. Например, традиционный луксов обычно готовился из яиц, а в столовых ее заменяют сырьем избитым яйцом.

Учитывая пожелания коми-пермяков, автор стремился дать рецептуру и технологию в том виде, в каком изготавливаются кушанья и напитки в настоящее время. Включены некоторые старинные рецепты, которые сохранились в семьях от бабушек, а также разработанные кулинарами округа и практикуемые предприятиями общественного питания блюда на основе национальной кухни. Автор не претендует на научную обоснованность, на всеохватывающей перечень наименований блюд, поскольку в каждом районе найдется кушанье, отличное от соседей. Даже каждая лозяинка имеет свои «секреты». Но, тем не менее, в это издание вошли кушанья, напитки большинства селений округа.

Автор благодарит всех, кто помогал в изучении и сборе рецептов, составлении технологии приготовления в домашних условиях блюд, наиболее близких и дорогих коми-пермякам.

В книге также использованы кулинарные заметки профессора Н. И. Ковалева.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Нияль (хлеб) — основа пищи коми-пермяков. Истории к хлебу относятся с уважением и трепетом. Его пекут из разной муки, слят со всеми блюдами и просто так. Правда, в настоящее время исчезает пекарское искусство, уходит опыт приготовления хлеба в домашних условиях. Это вымпано централизованным снабжением населения хлебом. Раньше люди по запаху определяли, какой хлеб сегодня испекли да удался ли он, а теперь многие вообще запаха не знают.

К счастью, в некоторых семьях еще не только помнят о шуме домашнего Каравая, но и пекут его. Это вованны, ярушки, хлеб на сочине, на капустном листе. Но сначала несколько рецептов теста для мучных изделий.

Кислое тесто для пирогов, шанег. Молоко или простоквашу комнатной температуры посолить по вкусу, добавить кусочек дрожжей или мела (жидкой закваски), замесить не очень густое тесто. Поставить его в теплое место, а через 3—4 часа снова добавить муку, перемешать и оставить еще на 20 мин.

Молоко или простокваша — 1 л.

* Старожер Т. В. Коми-пермяким фольклор (дореволюционный и советский). — Кудымкар: Коми-пермяки, 1948. — С. 101.

Сдобное кислое тесто. В теплой воде развести дрожжи, влить молоко, постепенно всыпать муку, перемешивая, чтобы не было комочеков. Поставить в теплое место на несколько часов. Как только замес поднимется, добавить в него 2—3 взбитых яйца, растопленное масло, соль, всыпать оставшуюся муку. Поставить снова в теплое место и ждать, когда поднимется.

На 1 кг теста: 650 г муки, 15 г дрожжей, 40 г масла, 300 г воды и молока, соль и сахар по вкусу.

Пресное сдобное тесто. Сметану, уксус, сахарный песок, соду и соль смешать с пшеничной мукой до упругости. Можно делать пельмени, пироги, шаньги, пирожки, оладьи.

Сметана — 200 г, уксус — 1 чайн. ложка, сахар — 1 чайн. ложка, сода, соль на кончике ножа.

Сдобное пресное тесто на маргарине. Маргарин нарезать на куски, смешать с мукой, добавить соду, соль, влить простоквашу, перемешать, сделать густое тесто, завернуть в целлофан и положить в морозилку на 1,5—2 час.

Простокваша (кефир) — 500 г, мука — 4 стакана, маргарин — 200 г, сода, соль на кончике ножа.

Пресное тесто на воде. В пшеничную муку влить воду или молоко, добавить соль, яйца, слив-

вочное масло, все перемешать и хорошо вымесить.

Ярушник (ячменный хлеб круглой формы). В теплую воду внести кусочек дрожжей или овсяного кваса, негусто замесить ячменной мукой, поставить в теплое место. Через 8 час. снова добавить немного муки и поставить на брожение на 2—3 час.

Круглый карарай. Теплую воду или простоквашу посолить по вкусу, положить кусочек дрожжей или мела, замесить не очень густо. Поставить в теплое место на 8—10 час. Затем перемешать, добавить еще муки, снова замесить и оставить для брожения. Тесто должно быть густое, чтобы не расходилось на поду.

После того как вторично поднимется опара, ложкой или рукой выложить определенную массу теста (примерно 1 кг) в деревянную или глиняную чашку, посыпанную мукой, встряхнуть ее несколько раз, чтоб получились кругляши. Эти кругляши опрокинуть на полотенце или скатерть, дать постоять 15—20 мин., чтоб они стали пышными. Только после этого каждый кругляш поставить в печь на 15—20 мин. Испеченные чончики выложить на холщовое полотенце, прикрыть чистой скатертью, выдержать 20—30 мин. и принимать и лицу.

Хлеб на сочне. Просеять пшеничную или ячменную муку, замесить тесто на овсяном квасе

и оставить его на 8—10 час. Приготовить пресный сочень из ржаной муки, наложить на него поднявшееся тесто, выложить на большине доски и поставить в теплое место, чтобы хлеб стал пышным. После этого посадить его в печь, а когда он испечется, обязательно смазать топленым маслом.

Хлеб на сочне обычно едят со сливками или свежей сметаной.

Сочень с солью. Из пресного теста накатать небольшие тонкие сочни, посолить, загнуть, защипать, подождать на сковороде и испечь в духовке, печи или на огне. Затем смазать маслом.

Соленый хлеб. Комок квашеного или сдобного теста в 200—300 г раскатать до толщины, равной толщине ладони. Образовавшийся кругляш-сочень разрезать вдоль и пополам, затем каждую часть разделить еще на несколько частей, посолить и сразу поставить в русскую печь. Через 10—15 мин. кушанье готово.

Хлебный пирожок. Из квашеного или сдобного теста изготовить сочни диаметром 12—15 см. В качестве начинки в сочень положить это же тесто, края защипать так, чтобы они получились ребристыми, выпечь и смазать сливочным маслом. Хлебный пирожок едят в холодном и горячем виде.

Рыбный пирог. Рыбу (окунь, лещ, сорожки, щука, судак, хариус, шука, налим) выпотрошить, посолить изнутри и сверху. На кислое тесто сначала наложить слой квашеной капусты и измельченного лука, на него — рыбью целиком, а сверху — снова капусту с луком. Закрыть фарш слоем теста, сверху проколоть в нескольких местах вилкой для выхода пара. Печь пирог 30—40 мин., чтобы рыба хорошо пропеклась. Готовый пирог смазать растительным маслом, накрыть льняным полотенцем, дать постоять.

Рыбный пирог с артишками. Приготовить дрожжевое тесто. Мелко нарезать репчатый лук, взбить сырое яйцо, перемешать с луком. Половину этого фарша выложить на толстый продолговатый сочень, рядами вдоль сочни разместить рыбью, закрыть ее второй частью фарша, защищать пирог сбоку, как обычно, а посередине сверху. В нескольких местах проткнуть тесто вилкой. Подрумяниенный пирог вынуть и смазать растительным или сливочным маслом.

Пирог с кубышками. Приготовить кислое тесто, раскатать большой сочень толщиной около 1 см, выложить в него грибной фарш, закрыть, края защищать. Готовый пирог смазать льняным маслом.

Для фарша: из соленых или маринованных грибов отжать сок, измельчить, залить льняным маслом, перемешать.

Грибной пирог из сушених грибов. Из квашенного теста раскатать толстый сочень диаметром 25—30 см, заправить его грибным фаршем.

Для фарша: сухие грибы (маслята, красноголовики, белые) замочить из 8—10 час., затем мелко порубить вместе с репчатым луком и посолить.

Пирог из редьки. Редьку натереть, отжать, посолить, смешать со сметаной. Из квашенного теста приготовить большой сочень, выложить фарш на одну половину, второй половиной накрыть, защищать края и печь 30 мин. Как только испечется, пирог смазать топленым маслом.

Пирог из брюквы. Из пресного теста раскатать большую лепешку-сочень, положить фарш, защищать, защищать края и поставить в печь или духовку.

Для фарша: калигу или репу очистить, вымыть, мелко нарубить в деревянном корыте. Измельчить сырое яйцо, соединить с ним репу, заправить сметаной, все перемешать. Иногда фарш делают с морковью.

Морковный пирог по-юсъянински. Из дрожжевого или пресного теста раскатать большой сочень. На него выложить фарш, оставить края свободными на 1,5 см, защищать; поставить в духовку. Когда пирог испечется, в середине сделать лунку, налить в нее растопленного сливочного масла. Есть в горячем виде ложками.

Для фарша: сырую морковь мелко порубить, добавить жидкое масло и сметану и перемешать.

Морковный пирог. Из кислого теста раскатать большую лепешку, начинить фаршем из моркови, защищать, поставить в печь. После выпечки смазать маслом — сливочным или растительным.

Для фарша: морковь очистить, вымыть, натереть на терке или измельчить сечкой, смешать с рубленым паренним яйцом, заправить сметаной, перемешать.

Картофельный пирог. Из кислого или пресного теста раскатать сочень толщиной 1 см. На одну половину выложить сырой, нарезанный тонкими круглыми листами подсолнечный картофель, второй половиной закрыть сочень, края защищать, поставить в печь или в духовку, а затем смазать сливочным маслом.

Капустный пирог. Кочан свежей капусты очистить, разрезать на куски, мелко измельчить в корыте, посолить, заправить сметаной, выложить на большой толстый сочень, защищать, испечь. Тесто можно использовать любое.

Луковый пирог. Лук очистить, измельчить в корыте, можно пропустить через мясорубку, посолить, добавить ложку сметаны, перемешать, выложить массу на толстый сочень из кислого теста, сверху положить лук, нарезанный кольцами,

защищать края, испечь в русской печи или духовке. Затем смазать жиром или маслом.

Рябиновый пирог. На толстый сочень из кислого теста положить ягоды рябины, растертые с сахаром, края защищать, испечь, смазать маслом.

Пирог с калиной. На сочень из кислого теста положить ягоды калины, смешанные с солодом (если его нет, то с сахаром), края защищать, поставить в печь.

Чтобы начинка не растекалась, некоторые ложки растирают ягоды с небольшим количеством крахмала.

Клюквенный пирог. На толстый круглый сочень из квашенного теста положить клюкву, прикрыть фарш, края защищать, выпечь, смазать маслом.

Для фарша: клюкву размять или пропустить через мясорубку, смешать с 1—2 ст. ложками сахара (из 1 стакана ягод), сгустить небольшим количеством крахмала.

Пирог с брусникой. На круглый толстый сочень из кислого теста выложить ягоды брусники, растертые деревянным пестиком и заправленные солодом. Второй половиной теста прикрыть фарш, защищать края, поставить на противень или сковороду и испечь в духовке или в печи. Смазать коржку маслом.

Тертый, или кудрявый, пирог с клюквой. Смешать яичные желтки, сахарный песок, сливочное масло, муку, соль, соду так, чтобы тесто рассыпалось на крупинки. Разрезать его пополам, раскатать. На одну часть выложить начинку из клюквы, протертой с сахаром, закрыть второй половинкой и поставить в духовку или печь.

Яичные желтки — 3 шт., сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, масло — 200 г, мука — 2,5 стакана, сода, соль из кончиков пальца.

Черемуховый пирог. Для этого пирога годится любое тесто.

На большой толстый сочень положить очищенные от черешков ягоды черемухи, накрыть начинку, края защипать и испечь.

Пирожки из пистиков. Пистики очистить, помыть, порубить, отжать сок, заправить сырым яйцом или сметаной, посолить. Из пресного теста раскатать маленькие тонкие сочни диаметром 10—12 см, начинить их приготовленным фаршем, выложить на противень и выпекать в духовке.

Пирожки из зеленого лука. Лук-перо изрубить, посолить, заправить сметаной, измельченными зернами яицами, перемешать. Из пресного теста раскатать небольшие тонкие сочни, начинить их фаршем, защипать и выпекать.

Пирожки из свежей капусты. Свежую капусту мелко порубить, посолить, слить образовавшийся

сок, заправить сметаной. Этим фаршем начинить сочни, защипать и поставить в духовку или в печь на 20 мин.

Тесто используется пресное.

Ливерные пирожки. Ливер порубить в деревянном корыте или пропустить через мясорубку, посолить, добавить измельченный репчатый лук, сметану, перемешать. Приготовить из пресного теста маленькие тонкие сочни, выложить на них фарш, края защипать и выпекать.

Пирожки со свежими ряженками. Свежие ряженки вымыть, ошпарить кипятком, медко изрубить, добавить пареное или сырое яйцо, сметану, посолить, перемешать. Этим фаршем начинить тонкие пресные сочни, защипать края, испечь в русской печке или духовке, смазать маслом.

Из свежих ряженок можно делать и большие пироги, используя кислое тесто.

Гороховый пирог на сочне. Замесить пресное тесто из гороховой муки, выложить его на большой тонкий сочень из пшеничной или ржаной муки, края защипать и выпечь. После смазать маслом и есть, запивая молоком или квасом.

Шаныга с крупой на капустном листе. Из кислого теста раскатать большой круглый сочень и положить на капустный лист. Тесто должно быть не очень густое и не должно расходиться. На эту большую лепешку выложить слой крупной на-

чинки из вареной яичной сечки и сметаны. Шаньгу поставить в русскую печь или в духовку.

Пресная шаньга с яйцом. Приготовить тесто, как на оладьи, раскатать, выложить на капустный лист, сверху положить сметану со взбитыми яйцами. Чтобы начинка не растекалась, добавить в нее немного муки. Готовую шаньгу смазать снизу и по краям маслом, есть с молоком.

Шаньга с творогом. На сочки из дрожжевого теста диаметром 10—15 см выложить слой творога, смешанного с сырим яйцом и сметаной, испечь.

Шаньга со сметаной. Из яичной муки замесить дрожжевое тесто, раскатать сочень, положить его на капустный лист, сверху смазать сметаной и поставить в печь или духовку.

Клюквенная шаньга. Ягоды клюквы очистить, промыть в холодной воде, размятъ пестиком или пропустить через мясорубку, добавить по вкусу сахар, крахмал, чтобы стущить массу, перемешать. Эту массу выложить на квашеное тесто и поставить в печь или в не очень жаркую духовку. Выпекать в течение 45—50 мин.

Картофельные шаньги на сочках. Густое пресное тесто из ржаной или пшеничной муки разделить на несколько кусков, раскатать в виде колбасок толщиной 3—4 см. Этим колбаски

разрезать на тонкие кругляши, раскатать из них сочки диаметром 10—12 см, толщиной 2—3 мм. На каждый сочек положить картофельное пюре, разровнять, защищать, чтобы образовались бортики (искроторые края закругляют). Чтобы картофель быстрее подрумянился, сверху смазать начинку сырым взбитым яйцом. Шаньжи выпекать на противне и выпекать в жаркой печи или духовке 10—15 мин.

Творожные шаньжи на сочках. Технология приготовления шаньжеек такая же, как в предыдущем рецепте.

Для фарша: творог размешать с сырим яйцом и сметаной.

Оладьи с перловой сечкой. Приготовить не очень густое дрожжевое тесто, столовой ложкой разливать его на сковороду в виде круглых оладушек, в середину класть фарш из перловой сечки и печь на углих перед огнем. Испеченные оладьи выложить в чашку и есть с растопленным сливочным маслом.

Для фарша: перловую крупу-сечку замочить в сметане и оставить в теплом месте на 10—12 час.

Блины на воде. Замесить пресное тесто из белой теплой воды и муки до такой густоты, чтобы заливать сковороду тонким слоем. Печь блины лучше всего на кулинарном жире. В тесто можно

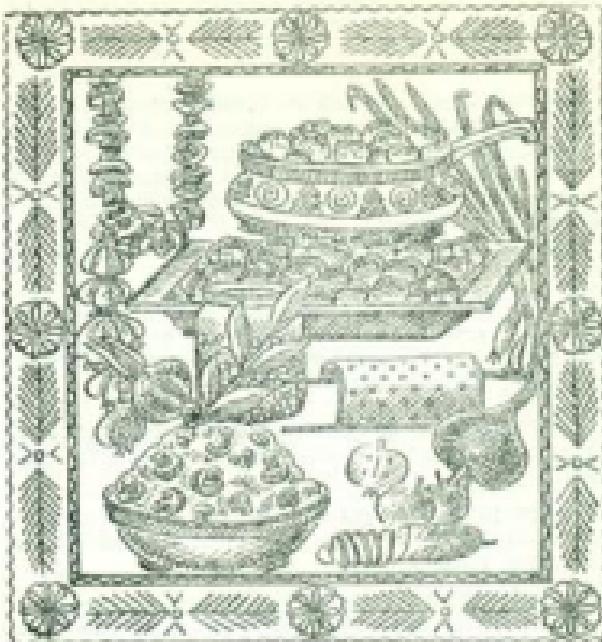
Добавить 1—2 чайн. ложки растительного масла.
Вода — 1 л, яйцо — 2 шт., мука — до определенной густоты, соль по вкусу.

Кислые блины. Готовятся так же, как в предыдущем рецепте, только из дрожжевого теста.

Блины на молоке. Замесить пресное тесто из молока, муки и яиц, добавить в него растопленное сливочное или подсолнечное масло и выпекать блины.

Молоко — 2 стакана, мука — 1 стакан, яйцо — 3 шт., сливочное масло — 60—70 г, растительное масло — 1 ст. ложка.

Печёный сочень. Пресное тесто тонко раскатать и положить на чистый подтопящейся печки перед огнем. Когда сочень зарумянится, перевернуть его на другую сторону. Есть в горячем виде с парным молоком.



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

*Как мы живем? На хлебе да на луке с редькой **

Зеленый лук с солью и водой (лукасов). Зеленый лук мелко порезать, посолить, потолочь до тех пор, пока не появится рассол, залить водой.

Едят лукасов не ложкой или вилкой, а замачивают в рассоле кусок черного хлеба, прихватывая лук кончиком.

Зеленый лук — 150 г, вода — 50 г, соль по вкусу.

Редька с растительным маслом. Редьку очистить, натереть на терке, добавить измельченный репчатый или зеленый лук, соль, заправить растительным маслом, перемешать и есть.

Тертая редька со сметаной. Редьку очистить, натереть на терке, посолить, густо заправить сметаной.

Тертая редька с водой. Тертую редьку разбить небольшим количеством подсоленной воды комнатной температуры.

Ломтики редьки с маслом. Свежую редьку очистить, вымыть, нарезать мелкими дольками, как

картофель, добавить измельченный лук, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Редька — 100 г, масло — 1 ст. ложка, лук — 1 шт.

Редька пластами. Очищенную редьку нарезать круглыми пластиками в 0,5 см толщиной, посолить с обеих сторон. Как соль растопится, есть с черным хлебом.

Редька с морковью. Редьку и морковь очистить, вымыть, натереть на терке, перемешать, посолить, заправить сметаной. Продукты брать поровну, но если редька очень горькая, то соотношение должно быть 1:3.

Тертая морковь. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке, заправить сметаной, перемешать.

Скобленая брюква. Свежую брюкву очистить; если большая, разрезать пополам. Затем острым ножом скоблить ее сверху вовнутрь, постепенно выкладывая сочную массу на тарелку. Можно есть как самостоятельное блюдо, а можно с мясными блюдами.

Грибной салат. Маринованные или соленые грибы мелко порубить, посыпать мелко нарезанным репчатым луком, залить растительным маслом.

Подавать к горячему вареному картофелю.

Икра грибная. Сухие грибы вымыть, замочить в кипятке на 10—12 час. затем измельчить сеч-

* Лихачев М. Избранные произведения на коми-permяцком языке. — Кудымкар: Комицергиз, 1959.— С. 46.

кой. Мелко нарубить репчатый лук, массу перемешать, влить грибной рассол, в котором замачивались грибы, посолить и есть.

На 3—4 ст. ложки грибов — 1 луковица средних размеров.

Салат из картофеля и свежих грибов. В подсоленной воде отварить картофель, нарезать его кубиками. Отдельно сварить свежие грибы, порезать на ломтикиами. Все перемешать, заправить свежим укропом, луком и сметаной.

Салат из соленных грибов с зеленым горошком. Смешать соленые грибы, репчатый лук, зеленый горошек, картофель, посолить, заправить сметаной или растительным маслом.

Грибы — 500 г, лук — 2 шт., зеленый горошек — ½ стакана, картофель — 2—3 шт.

Салат грибной с помидорами. Нарезать ломтиками соленые или маринованные грибы, свежие или соленые помидоры, добавить измельченный репчатый лук, зеленый горошек, уксус, растительное масло, украсить сверху кружочками лука или зеленым укропом.

Салат грибной с яйцом. Соленые или маринованные грибы и вареные яйца нарезать крупно, добавить репчатый лук, заправить растительным маслом или сметаной.

Весенний салат. Свежие огурцы, редис, зеленый лук мелко порезать, перемешать, посолить по вкусу, заправить сметаной или растительным маслом.

Салат из свежей тертой редьки и вареного яйца. Молодую редьку очистить, натереть на терке, смешать с яйцом, посолить, добавить немного зеленого лука, заправить сметаной.

Салат из картошки с яйцом и луком. Отварить картофель, измельчить, добавить мелко порубленное вареное яйцо, репчатый или зеленый лук, укроп, залить растительным маслом.

Салат со щавелем. Нашибовать свежий щавель, щавель, добавить мелко нарезанный лук, укроп, посолить по вкусу, перемешать, залить сметаной.

Салат с репой. Отваренные репу и картофель измельчить, добавить измельченные соленые грибы, укроп, лук, соль, залить сметаной.

Репа — 1 шт., картофель — 2 шт., грибы — 2 ст. ложки.

Вареное мясо с квашеной капустой. Отварить нежирный кусок говядины или свинины, немного его обжарить на масле, остудить, разделить на большие куски и выложить поверх квашеной капусты в глиняную или умалированную чашку.

Винегрет с квашеной капустой. Отварить картофель в мундире, свеклу, морковь. Овощи очистить, мелко порезать, добавить к нему квашенную

капусту, репчатый лук, заправить растительным маслом, сверху положить ягоды клюквы или брусники.

Салат из свежей капусты. Кочан капусты мелко нашинковать, растиреть руками до появления рассола, посолить, добавить уксус, растительное масло, перемешать.

Уксус — $\frac{1}{2}$ чайн. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка на 100 г капусты.

Салат из картошки и лука. Отварить картофель в мундире, очистить, нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук измельчить, перемешать с картофелем, добавить соль, растительное масло.

Салат картофельный с капустой. Отваренный картофель слегка размять деревянной ложкой, смешать с квашеной капустой и измельченным луком, заправить растительным маслом.

Картофель — 2—3 шт., квашеная капуста — 2—3 ст. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка.

Вареный картофель со сметаной. Горячий, рассыпчатый картофель положить в тарелку — 2—3 на порцию. Деревянной ложкой разделить его на крупные куски, размять, добавить измельченный репчатый лук, заправить сметаной, перемешать и есть в горячем виде.

Салат «Парнас». Перемешать картофель, соленые грибы, нашинкованный сыр, квашенную капу-

сту, репчатый лук, клюкву, заправить растительным маслом.

Картофель — 1 шт., измельченные соленые грибы — 1 ст. ложка, сыр — 30 г, квашенная капуста — 1 ст. ложка, клюква — 1 чайн. ложка.

Лук-сыр. Лук очистить, нарезать сверху донизу сначала вдоль, затем пополам на квадратики, не разрушая саму головку. В щели между квадратами насыпать соли и оставить на 5 мин. Продолженный таким образом лук есть с черным хлебом, запивая овсяным квасом.

Печенный лук. Несколько головок репчатого лука положить перед огнем, переворачивая, печь до черноты, пока луковицы не обмякнут. Есть горячими.

Хлеб с солью и квасом. Кусок черствого хлеба замочить в овсяном квасе, посолить и есть с луком.

Печеная картошка. Картофель очистить, вымыть, нарезать круглыми ломтиками толщиной в 0,5 см, посолить с обеих сторон и положить прямо на поверхность топящейся печи. Поворачивать с боку на бок. Поджаристые, поддумянившиеся ломтики есть в горячем виде.

Салат из линана (сныти). Пучок молодой сныти (стебли и листья) положить в кастрюлю, придавить тяжелым предметом, чтобы при кипячении

Масса не поднималась и не «убегала» из кастрюли. Варить трапезу 30 мин., остудить, измельчить, посолить по вкусу, перемешать и есть.

Мясной студень. Ошпарить продукты (спинные или говяжьи лытки, языки, головы) кипятком, вымыть, положить в воду, посолить, поставить в печь или на газ на 8—10 час. Затем мясо отделить от костей, порубить в деревянном корыте, добавить изтертый чеснок, залить бульоном, в котором варились продукты, поставить на холод.

Рыба заливная. Рыбные головы, чешую, хвосты посолить, попечить, отварить в небольшом количестве воды. Отдельно сварить куски очищенной рыбы, выложить их в тарелки, залить процеженной жидкостью, в которой варились отходы, и поставить на холод.

«Пасхальный» творог. Домашний творог поместить в марлю и подвесить. Через сутки протереть его через крупное сито вместе с вареными яичными желтками и сливочным маслом. Всю массу перемешать с сахаром, изюмом и пряностями, сложить в марлю, а ту — в форму, придавив сверху грудиной. Форму занести на холод. Через 2 дня готовый творог опрокинуть на тарелку, украсить шоколадом или мармеладом.

На 2 кг творога: 400 г сливочного масла, 15 яичных желтков, 1 кг сахара, 200 г изюма.

Язык. Говяжий, телячий или свиной язык хорошо промыть, положить в кастрюлю, добавить коренья, лук, соль, залить небольшим количеством воды и поставить варить. Когда язык будет готов, вынуть его из бульона и очистить от кожицы. Язык можно подавать холодным, залитым или горячим.

Рыбный салат. Размять вилкой рыбью, смешать с мелко нарезанными яйцами и луком, заправить майонезом.

Рыбные консервы — 1 банка, яйца — 2 шт., лук — 1 шт., майонез по вкусу.

Салат из свежих огурцов и помидоров. Огурцы и помидоры нарезать кольцами, добавить измельченный репчатый лук, петрушку, укроп, заправить сметаной, перемешать.

Салат из соленных грудей. Груди нарезать крупными дольками, добавить нацинкованный репчатый лук, зеденый горошек, варенный картофель, заправить растительным маслом.

Тещин хлебец. Отварить с укропом и лавровым листом овечью голову, отдельно — мясо баранины или говядины. Когда голова сварится, отделить мякоть от костей, порубить в корыте, добавить соль, тертый чеснок, черный перец, измельченное отварное мясо, залить бульоном, выжсти на холод.

Бутерброд с яйцом. Хлеб намазать маслом. Яйца разрезать на две половинки. Кефир или сметану, сыр перемешать. На подготовленный хлеб положить яйца, полить соусом и посыпать измельченным зеленым луком.

Бутерброд с мясным фаршем. Очистить тушку рыбчика или глухаря, изрубить в корыте, посолить, добавить лук, чеснок, немного воды, все перемешать, мазать на хлеб и есть в свежем виде.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

*На столе были поставлены
вручинки (лапшики из измельченного
мука, замешанные маслом),
толстые щи и сам черанак...**

Кислые перловые щи без капусты. Промытую перловую крупу залить теплой водой, подержать 30 мин., воду слить, развести кислым овсяным квасом, посолить и варить 15 мин. под крышкой. Густые щи есть в горячем виде с растительным маслом или сметаной.

Кислые щи с капустой. Квашеную капусту и перловую крупу залить водой, поставить на огонь на 15 мин. Затем, не перемешивая, оставить в закрытой кастрюле на 10 мин. После отварки есть со сметаной.

Квашеная капуста — 3—4 ст. ложки, перловая крупа — 1 стакан, вода — 4 стакана.

Щи с мясом и капустой. Большой кусок свинины залить кипятком, поставить на огонь, проварить 15—20 мин., затем добавить свежую или кислую капусту, заправить измельченным репчатым луком и перловой крупой.

Двойная рыбачья уха. Сварить выпотрошенных промытых ёршей или окуньков, прощелить, оставить бульон. В него положить нарезанный

ломтиками картофель, репчатый лук, 2—3 дольки чеснока, более крупную рыбу (лещ, язь, судак) и варить до готовности. Специи класть по вкусу.

Уха с юцом. В кипящую воду опустить очищенную и вымытую снежную рыбу (окунь, карась, щука и т. д.), лавровый лист, соль. Когда отварится, рыбу выложить на тарелку, в бульон добавить очищенный нарезанный картофель, лук, чеснок и снова варить. За 2—3 мин. до готовности влить в кипящий бульон взбитые сырные юца.

Грибовница. Сухие грибы (белые, красноголовники или маслята) замочить на 10—12 час., слить воду, грибы порубить сечкой, опустить в воду, в которой они замачивались, и варить 10—15 мин. Затем добавить нарезанный картофель, лук, чеснок, довести до готовности.

Губаница из кубышек. Кубышки очистить, снять кожницу, вымыть, замочить на ночь, измельчить ножом, опустить в кипяток, посолить, варить 30 мин. Затем ввести репчатый лук, картофель и варить до готовности.

На 4 порции: 500 г свежих кубышек, 2 л воды, 2—3 картофелины, 2—3 головки репчатого лука.

Грибовница из соленных грибов. Готовится также, как в предыдущем рецепте, только использовать соленные грибы и за 5 мин. до готовности влить 1 стакан молока.

* Круглов А. Лесные люди // В дебрях Севера. — Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1963. — С. 192.

Грибницца на молоке. Очищенные свежие грибы (маслята, рыжики) опустить в кипящую воду и варить 30 мин. Затем влить свежее молоко полом с водой, посолить, прокипятить, заправить измельченным зеленым луком.

Суп из белых грибов. Отварить сушеные белые грибы, положить в этот бульон картофель, морковь, измельченный репчатый лук и вместе с грибами варить еще 30 мин. Перед окончанием варки добавить укроп.

Картофель — 2—3 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 2—3 шт., сушеные грибы — 300 г.

Суп грибной с яйцами. Свежие грибы нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, добавив сливочное или растительное масло, и тушить в нем грибы, пока не станут мягкими. Затем внести манную крупу, прожарить, залить водой, заправить измельченным укропом, вскипятить, обить сырье яйца, хорошо перемешать и варить еще 5—6 мин.

Свежие грибы — 250 г, масло — 3 ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки, вода — 1,5 л, яйцо — 2 шт.

Перловая похлебка. Перловую промытую крупу залить кипятком, варить до полуготовности, затем добавить квашенную капусту, репчатый лук, сметану, соль и варить на умеренном огне до готовности. В конце варки добавить сливочное масло.

Перловая крупа — $\frac{1}{2}$ стакана, квашенная капуста — 3 ст. ложки, репчатый лук — 2 шт., сметана — 1 ст. ложка, масло — 15 г, вода — 2 л.

Мешанка мучная. Просошенную ячменную муку высипать в кипящую воду, варить, постоянно помешивая, как кашу. Заправить по вкусу солью.

Ливерный суп. Ливер (сердце, печень, легкие) измельчить в деревянном корыте, залить кипяченой водой, добавить картофель, репчатый лук, лавровый лист, варить 10—12 мин.

Ливер — 200 г, картофель — 2 шт., лук — 2 шт.

Щи богатые. Вначале сварить грибы и мясо с мелко нарезанным луком, после в бульон положить капусту и посолить. В конце варки заправить зеленью. Есть щи со сметаной.

Борщ со свеклой и пшеницей. Мясо обмыть, разрубить вместе с косточкой, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить. Затем добавить промытое пшено, нарезанную тонкими ломтиками свеклу, морковь, картофель, лук и довести до готовности. Перед окончанием варки влить кислое молоко, посолить, положить специи.

Мясо — 500 г, картофель — 4 шт., свекла — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., пшено — $\frac{1}{2}$ стакана, кислое молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, сметана, соль, укроп, перец по вкусу.

Борщ с грибами. Сухие грибы замочить в воде в течение часа, отварить в этой же воде. Затем грибы тонко нашинковать и пассеровать с луком. Свеклу порезать и потушить. В кипящий бульон положить нарезанную свежую капусту, довести до кипения, опустить тушканную свеклу, пассерованные грибы, укроп, лавровый лист и варить до готовности.

Сухие грибы — $\frac{1}{2}$ стакана, свекла — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 800 г, соль, специи по вкусу

Ши со щавелем. Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, пропечь. Щавель вымыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить $\frac{1}{2}$ стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, всыпать отваренные грибы, положить перловую крупу, заправить зеленью. Перед подачей в тарелку со щами кладь сваренное вокруг яйцо.

Мясо — 1 кг, щавель — 500 г, сухие грибы — 1 стакан, сливочное масло — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, перловая крупа — 2 ст. ложки.

Суп из щавеля. В кипящий бульон опустить нарезанный щавель, поварить 5—6 мин., ввести измельченный лук, картофель, чеснок, соль и варить еще 12—15 мин.

Щи по-уральски. Квашенную капусту мелко изрубить, потушить с добавлением жира и томата. Перловую крупу отварить в бульоне до готовности, опустить в него тушеную капусту, перец, лавровый лист, соль и поварить еще 10—15 мин. За 5 мин. до конца варки добавить тертый чеснок.

Суп с крапивой. Свежую молодую крапиву перебрать, ошпарить кипятком, мелко изрубить. Картофель, репчатый лук, чеснок нашинковать, погрузить в кипяток, всыпать гречневую крупу, варить 5 мин., ввести измельченную крапиву, посолить, перемешать и варить еще 15 мин. За несколько минут до готовности добавить в суп сырое яйцо и, постоянно помешивая, варить 2—3 мин.

Крапивный суп с молоком. Перебрать молодую крапиву, обдать кипятком, выложить на сито, дать воде стечь, мелко порезать. Варить в течение 10 мин. похлебку с картошкой, луком, чесноком, морковью, опустить в нее крапиву, укроп, перец.

Перед концом варки добавить стакан молока и варить еще 2—3 мин.

Похлебка с капустой и крупой. Картофель, репчатый лук, чеснок нашинковать, положить в кастрюлю, где уже отварена свежая или квашенная капуста вместе с перловой крупой, и варить до готовности.

Картофель — 3—4 шт., лук — 2—3 шт., капуста — 500 г, перловая крупа — 2 ст. ложки.

Суп гороховый. Горох замочить до набухания. В это время приготовить похлебку с картошкой, луком, морковью, чесноком, довести почти до готовности, добавить набухший горох, посолить, перемешать, варить 10—12 мин. В конце варки положить укроп и лавровый лист.

Похлебка с хлебными фрикадельками. Замесить густое тесто из ржаной муки, раскатать толстые сочни, нарезать их на кусочки, поварить 15 мин. в подсоленной воде с квасом и луком.

Похлебка со сметаной. В кипящую воду положить нарезанный картофель, морковь, лук, чеснок, варить 10 мин., затем добавить уже спаренную и измельченную сньть, еще раз довести до кипения и подавать на стол в горячем виде со сметаной.

Молочная лапша. Из пресного теста раскатать сочни, подсушить их так, чтобы при измельчении не слипались. Сложить вместе 3—4 сочни, нарезать мелко в виде ленточек длиной 1,5—2 см, ромбиков или квадратиков. Эту массу опустить в кипящее молоко, чуть посолить и варить, помешивая, 10—12 мин.

Овощной суп. Мелко порезать свежую капусту, морковь, репу, картофель, репчатый лук. В кипящую воду положить вначале капусту, вскипятить,

затем внести овощи, лук, лавровый лист, укроп, соль и варить в закрытом виде. За 5 мин. до конца варки можно добавить ломтики свежего помидора.

Капуста — 800 г, морковь — 1 шт., репа — 1 шт., картофель — 2 шт., лук — 2 шт.

Похлебка с молоком. В подсоленной воде сварить яичную крупу, щельную или сечку. В горячую похлебку внести смесь сыворотки и пахты и снова варить 5 мин.

Похлебка с мукой. В горячую воду всыпать горсть муки или перловой крупы. Варить до готовности, заправить зеленым луком и сметаной.

Куринный суп с крупой. Тушку курицы ополоснуть кипятком, очистить, удалить внутренности и косточки, вымыть, залить кипятком, посолить, поставить на огонь, варить, снявая изжиль, 1,5—2 час. В кипящий бульон опустить картофель, лук, чеснок, укроп, крупу (перловую, рисовую или пшеничную) и варить до готовности.

Куринный суп с домашней лапшой. Отварить курицу, вынуть, разделить на куски. В бульон, где варились курица, положить лапшу, измельченные лук и морковь и варить 10—12 мин. Курицу кладь в тарелки при подаче на стол.

Для лапши: замесить тесто из пшеничной муки (1 стакан), воды ($1\frac{1}{2}$ стакана), сырого яйца (1 шт.). Раскатать его на тонкие сочни, ости-

вить из 1—1,5 час. для затвердевания, сложить друг на друга и порезать мелкими кусочками.

Щи капустные с курицей. Тушку куры очистить, вымыть, положить в кипяток, поставить на огонь из 1,5—2 час., затем добавить измельченный лук, чеснок, капусту и варить еще 1—2 час.

Вода — 4—5 л, капуста — 1 кг.

Суп с клещками. Кости, разрубленные и промытые, или горячее мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне (мясо — 2—2,5 час., кости — 3—4 час.), после чего бульон прошедить, положить в него мелко нарезанные и слегка поджаренные на жире лук и коренья, прокипятить 10—15 мин. Затем столовой ложкой опускать в бульон клещки и дать прокипеть еще 5—6 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

Для клецок: 1 стакан воды влить в кастрюлю, положить 2 ст. ложки масла, немного соли, дать закипеть, затем в воду засыпать муку или манную крупу, заварить, тщательно размешивая. В заваренную массу вбить 2 яйца и хорошо размешать.

Поклебка из баранины. Вскипятить воду, опустить в нее порезанные картофель, лук, немного отварить. Затем положить тонкие ломти мороженой баранины и варить до готовности.

Гороховый суп с добавлениями. В разогретом маргарине обжарить нарезанный лук, нарезанную кружочками сосиску, квашеную капусту и немного потушить. Затем все это добавить в готовый гороховый суп.

Маргарин — 1 ст. ложка, лук — $\frac{1}{2}$ шт., сосиска — 1 шт., квашенная капуста — 100 г.

Щи супочные. Капущенную капусту мелко порубить, добавить томатное пюре, кости свинокопченостей и тушить 3—4 час. Морковь и лук мелко нарезать. В кипящий бульон положить тушеную капусту, пассерованные овощи и варить до готовности. За 3—10 мин. до окончания варки добавить пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, соль, специи. Готовые щи заправить чесноком, растертым с солью.

Кости свинокопченостей — 50 г, капуста квашеная — 250 г, морковь — 3—4 шт., репчатый лук — 4—5 шт., томатное пюре — 2 ст. ложки, кулинарный жир — 30 г, мука — 1 чайн. ложка, бульон или вода — 4 стакана.

Грибной суп с рисом. Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 4 час. в воде, потом в этой же воде отварить. Бульон отцедить, отваренные грибы мелко нарезать и вновь опустить в бульон. На топленом масле обжарить репчатый лук и добавить его в бульон. Сюда же ввести промытый рис и варить до готовности.

Сушные грибы — 50 г., вода — 2½ стакана, лук репчатый — 3—4 шт., рис — 2 ст. ложки.

ХОЛОДНЫЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Редька с квасом. Тертую редьку, вареный картофель, репчатый лук, чеснок (можно и зеленый лук) залить доверху овсяным или хлебным квасом комнатной температуры. Есть как окрошку. Можно заправить сметаной.

Тертая редька — 2—3 ст. ложки, картофель — 2 шт., лук — 2—3 шт., чеснок — 1 зубчик.

Редька с молоком. Редьку вымыть, очистить, натереть на терке. Вареный картофель нарезать маленькими ломтиками, добавить в него измельченный лук, посолить, перемешать и залить горячим кипящим молоком или простоквашей.

На 4 стакана молока: 4 ст. ложки тертой редьки, 2 картофелины, головка репчатого лука.

Окрошка со сметью и креном. Корень хрена натереть на терке, положить в стакан, налить немного воды, плотно закрыть, помочить 1—2 час. Молодую сыть промыть в чистой воде, отварить кипятком, положить в кастрюлю, придавить деревянными палочками крест-накрест, чтобы при варке не поднималась, залить кипятком и варить 20—25 мин. После этого остудить, порубить в корыте, посолить по вкусу, залить квасом, положить

охлажденный пикник, заправить мореным хреном. Есть в охлажденном виде как окрошку.

Окрошка с яйцем и квасом. Вареный картофель, яйцо, свежий огурец, репчатый или зеленый лук, чеснок, креп, мясо или колбасу измельчить, залить квасом, заправить сметаной и укропом.

Картофель — 2—3 шт., яйцо — 1 шт., огурец — 1 шт., лук — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, креп — ½ ст. ложки, мясо или колбаса — 500 г.

Окрошка со студнем. Готовый мясной студень положить на тарелку, залить холодным квасом, посолить, добавить сметану, укроп, зеленый лук.

Окрошка с капустой. Квашенную капусту, вареный картофель мелко нарезать, перемешать. Залить все овсяным квасом.

Окрошка со сметью и солодом. Вареную сыть (пякки) мелко порубить, посолить, охладить. Затем в кастрюлю с горячей водой положить рожной солод, предварительно разведененный в небольшом количестве воды комнатной температуры. Во время кипения помешивать, чтобы не образовалась комочек. Начиненную солодом жидкость остудить, положить немного дрожжей или кваса и поставить на 1—2 час. для закваски.

Измельченный пикник и готовую закваску перемешать, посолить по вкусу и есть как окрошку.

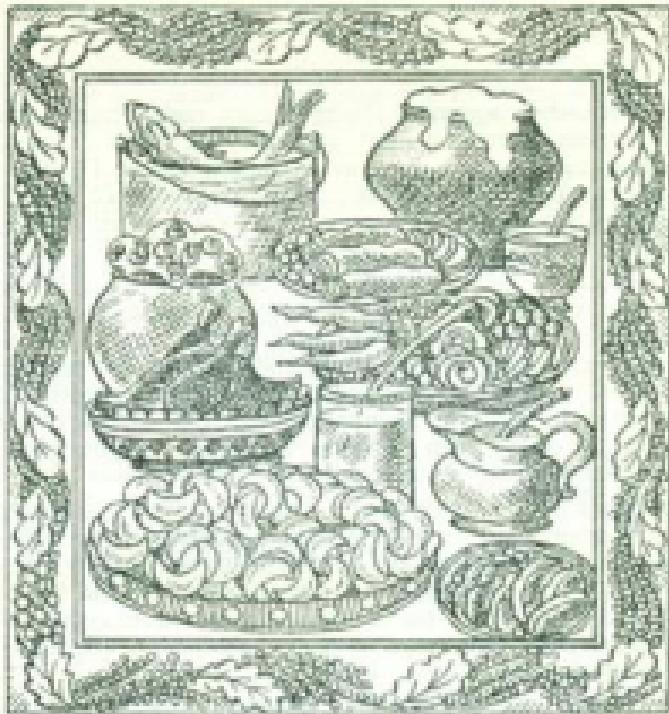
На 3—4 порции: 1 стакан измельченной сыти, 2—3 ст. ложки солода.

Холодная грибовница на кисе. Сухие грибы перебрать, промыть, залить кипятком и поставить на 3—4 час. для избухания, затем сварить на слабом огне, оладить и мелко порубить сечкой в деревянном корыте. Вареный картофель очистить, нарезать ломтиками. Репчатый лук,вареные яйца и зеленый лук мелко порубить, соединить с грибами, посолить, перемешать, массу залить овсяным кисом комнатной температуры, заправить сметаной или растительным маслом.

Картофель — 3—4 шт., грибной фарш — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., овсяный кис — 1½ л., сметана или растительное масло — 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Борщ холодный. Свеклу очистить, порезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, добавить 1 чайн. ложку уксуса и варить 20—30 мин. Готовый свекольный отвар прощедить и охладить. Свеклу выложить в кастрюлю, туда же внести вареный картофель, огурцы, рубленое яйцо и зеленый лук. Все это залить свекольным отваром, заправить сметаной и размешать. Перед подачей на стол положить тертый крен, соль, сахар и горчицу.

Свекла — 500 г., картофель — 200 г., огурец — 2 шт., зеленый лук — 75 г., яйцо — 2 шт.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

*Советскому народному кулинарию
вероятнее всего пельмени**

Пельмени мясные. На середину сочия положить приготовленный фарш, смазать им края сочия, сложить сочень вдвое и защищать края. Готовые пельмениложить рядками на посыпаный мукой фанерный лист. Если пельмени изготовлены впрок, можно их заморозить на холода.

Для теста: сырое яйцо, немного молока или воды перемешать с мукой, круто взбить, посыпать мукой, дать постоять 30 мин. Затем тесто раскатать в виде полоски толщиной 1,5—2 см, из нее нарезать кусочки, обвалять их в муке, придавить, а затем скалкой раскатать круглые сочия. Чем тоньше сочия, тем вкуснее пельмени. В диаметре они не должны быть более 5—6 см.

Для фарша: мясо — вырезку из говядины и свинины — мелко порубить в деревянном корыте или 2—3 раза пропустить через мясорубку, ввести 3—4 ст. ложки воды или молока, чтобы фарш был не густым, но и не жидким, добавить измельченный лук, соль и перец по вкусу, все перемешать.

К мясным пельменям подают обычно уксус.

* Рогов, Н. А. Материалы для описания быта пермяков // Пермский сборник — М., 1860. — Кн. 2. — С. 14—22.

горчицу, сливочное масло или сметану. Можно их есть с бульоном.

Говядина — 300 г, свинина — 200 г, лук репчатый — 1 шт., мука пшеничная — 2 стакана, яйцо — 1 шт., вода или молоко — $\frac{1}{2}$ стакана.

Пельмени капустные с мясом. Мякоть свинины пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленную свежую или квашенную капусту, развести водой и хорошо перемешать.

Пельмени с редькой. Редьку очистить, натереть на терке и тщательно отжать, положить немного сметаны, измельченного лука, соли.

Пельмени со свежей капустой. Свежую капусту мелко порубить, добавить мелко нарезанный репчатый лук, сырое яйцо, посолить.

Можно изготовить пельмени из квашеной капусты, но если она кислая, то ее следует отмочить в воде.

Пельмени из сухих грибов. Сухие грибы замочить на 8—10 час., воду слить, грибы порубить в деревянном корыте, соединить с измельченным репчатым луком, перемешать, посолить.

Можно изготовить грибные пельмени пополам с капустой.

Пельмени из соленых грибов. Грибы отжать, порубить в деревянном корыте с луком, развести сырым яйцом и сметаной.

Такие пельмени едят с квасом.

Пельмени с рыбой. Рыбу (окунь, сорожки, лещ) очистить от костей, пропустить через мясорубку с репчатым луком, развести молоком.

Готовые пельмени есть со сливочным маслом и зеленым луком.

Пельмени из рыбичка. Очистить птицу от перьев, снять шкурку, убрать внутренности, расколотить тушку деревянным молотком, пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, заправить измельченным или тертым чесноком, добавить немного перца, сырое яйцо, перемешать. Если фарш будет густоват, можно влить немного молока или воды.

Пельмени с пистиками. Пистики очистить, вымыть, измельчить в корыте, посолить, заправить сметаной или сырым яйцом, добавить тертого чеснока и перемешать.

Пельмени с пиканом. Пикан (сныть) очистить от травы, промыть, опаривать кипятком, немного отварить, затем изрубить в корыте, посолить, заправить перцем, яйцом, сметаной.

Пельмени из свежих грибов. Грибы очистить, отварить, измельчить в корыте с луком, добавить сметану, яйца, перемешать.

Колбаса домашняя. Ливер (легкие, печень, сердце) в сыром виде порубить в деревянном корыте, отдельно порубить сырой картофель, репчатый лук, добавить ячменную сечку, порубленную свинину, все перемешать, посолить. Этой массой заправить заранее очищенные, промытые кишки длиной 50 см. Колбасу жарить на масле в открытой посуде, чтобы кишки не лопнули.

На 1 кг ливера: 300 г картофеля, 3—4 шт. репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана ячменной крупы.

Колбаса кулинарная. Очищенные от сухожилей и пленок субпродукты, свинину, лук, чеснок пропустить через мясорубку, посолить, добавить промытую крупу и перемешать. Тонкие свиные кишки хорошо промыть и наполнить полученным фаршем. Через каждые 15—20 см начиненные кишки следует перекрутить, чтобы получились долgki колбасок. Кишки не следует заполнять плотно, чтобы при жарении фарш не разорвал их. Жарить в духовке 1—1,5 час., поливая выделенным при этом соком.

Легкое — 600 г, печень — 400 г, сердце — 400 г, свинина жирная — 200 г, лук — 150 г, чеснок — 30 г, крупа верловая мелкая — 100 г, соль — 30 г (на 10 порций).

Тушеное мясо в горшочке. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде. Картофель нарезать кубиками и тоже слегка обжарить. Сухие грибы заранее замочить в воде,

через 30—40 мин. промыть и мелко нарезать. Лук порезать и спассеровать. Подготовленные продукты уложить в горшочек в следующем порядке: половину картофеля, половину грибов, половину лука, все мясо, посолить, затем оставшиеся грибы, лук, картофель, сверху сливочное масло и сметану. Горшочек закрыть крышкой или тонким хлебным сочником, поставить в духовку и тушить 1,5—2 час. Можно добавить 2—3 ст. ложки мясного бульона или воды.

Мясо (говядина, телятина или свинина) — 100 г, картофель — 150 г, сухие грибы — 20—50 г, лук репчатый — 2 шт., сметана — 30 г, масло сливочное — 15 г, соль — 10 г.

Тушеное мясо с картошкой. Мясо порезать на куски (по 50 г), залить теплой водой, посолить, поставить на 30 мин. на огонь. В это время приготовить картофель, лук, чеснок; лук и чеснок измельчить, а картофель или разрезать пополам, если крупный, или влить поверх мяса целиком, добавить сливочное масло, сметану, укроп, лавровый лист, закрыть крышкой и поставить на огонь.

Говядина отварная. Мясо целым куском залить водой так, чтобы закрыть его, поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, закрыть крышкой и варить еще 2 час. Перед этим заправить морковью, луком, положить специи. Когда все сварится, бульон слить и отварить в нем картофель. К картофелю подать мясо с квашеной капустой.

Мясо — 800 г, картофель — 6—7 шт., репчатый лук — 4 шт., морковь — 2 шт.

Поросенок по-крестьянски. Поросенка выпотрошить, сверху и изнутри натереть солью. Лук и свежую капусту мелко порубить в корыте, добавить перловую крупу, измельченный лук, чеснок, укроп, сливочное сало, посолить, перемешать. Этим фаршем начинить поросенка, зашить его и положить в длинную глиняную жаровню ножками вверху, налив в нее воды и добавив жира. Жаровню поставить на сильный огонь. Несколько раз заливать поросенка маслом.

Перловая крупа — 1/2 стакана, капуста — 800 г, лук — 2—3 шт., вода — 2 стакана, сливочное сало — 100 г, сливочное масло — 2—3 ст. ложки.

Поросенок по-старинному. Поросенка хорошо очистить, натереть солью сверху и изнутри, изфаршировать, зашить, жарить на вертеле на сильном огне, часто поливая маслом. Верхняя кожа должна быть поджарена докрасна.

Для фарша: отварить и изрубить печень и лivers, положить масло, куриный желток, корицу, гвоздику, перец, юемного сахара, белый хлеб, смоченный в воде, размешать.

Сливочное масло — 3 ст. ложки, куриный желток — 3 шт., белый хлеб — 100 г, сахар — 2 ст. ложки.

Кролик в сметане. Кролика нарезать на кусочки, подержать в маринаде 2 час. Затем положить

кусочки в небольшую кастрюлю, залить водой, посолить, закрыть и поставить в духовой шкаф на 30 мин. Параллельно отварить до полуготовности перловую крупу, выложить ее в кастрюлю поверх мяса, добавить по вкусу специи, мелко нарезанную морковь, залить сметаной, все это закрыть сковородой и снова поставить в печь или духовку на 30—40 мин.

Мясо — 150 г, крупа — 70 г, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, морковь — 1 шт.

Кролик с картофелем. Очищенную и промытую тушку кролика разрубить на части, посолить, перчить, обжарить на сковороде до румяной корочки. Затем куски мяса выложить в жаровню, подлить воды, положить измельченные морковь и лук, закрыть крышкой и поставить в печь или духовой шкаф. Полученный при жарке сок выпить из мяса.

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Печенная курица. Курицу очистить от потрохов, сверху и изнутри натереть солью, перцем и погреть в соленой воде 15—20 мин. Молочную бутылку заполнить доверху водой, надеть на нее сверху надорванную курицу, поместить в кастрюлю или на сковороду и поставить в духовой шкаф. Несколько раз, пока курица печется, заливать ее сверху сливочным маслом. Через 40 мин. блюдо будет готово.

Подавать на стол кусками с отварным или жареным картофелем.

Голубцы. В горячую воду опустить очищенный от верхних листьев кочан свежей капусты, подержать 10 мин., пока не обмякнет. Вынуть из воды, переложить в дуршлаг, чтобы вода стекла с кочанка. Снять капустные листья, начиняя с основания, и завернуть в них фарш. Сформованные голубцы поджарить на масле, затем опустить в подсоленную воду, в которой размокал кочан капусты, варить 20—30 мин.

Для фарша: $\frac{1}{2}$ стакана риса промыть и отварить до полуготовности. Приготовить мясной фарш из 500 г мяса и размещать его с рисом. Заправить по вкусу солью и перцем.

Ерши. Приготовить мясной или рыбный фарш, положить в него измельченный лук, зелень, соль, перец, смешать со взбитым яйцом, добавить рис ($\frac{1}{2}$ стакана на 500 г мяса). Все перемешать. Из массы сформовать шарики, опустить в кипящую воду и варить до тех пор, пока рис не будет торчать.

Подавать с капустой, помидорами, огурцами, вареными или жареными картофелем.

Рыба, тушенная в молоке. Свежую рыбу очистить, порезать на кусочки, посолить, слегка обжарить в масле вместе с луком, выложить в кастрюлю, залить доверху молоком и поставить на малый огонь на 1 час.

«Монастырская курица». или тушеная капуста на молоке. Кочан капусты порезать не очень мелко, положить в глиняный горшок, залить взбитыми с молоком яйцами, посолить по вкусу, прикрыть сковородой и поставить в духовой шкаф. Капуста считается готовой, когда приобретет бежевый цвет.

Яйцо — 4—5 шт., молоко — 1 л. капуста — 2 кг.

Котлета из тертой картошки. Картошку натереть на терке вместе с кожурой, добавить тертый лук, посолить, изготовить лепешки в виде котлет и жарить на синем сале.

Жареная картошка. Отварить картофель в мундире, очистить, порезать кусочками, заправить топленым маслом, сметаной, перемешать и поставить в духовой шкаф в открытой посуде. Держать до тех пор, пока картофель не зарумянится.

Тушеная картошка. Картофель очистить, вымыть (крупные разрезать пополам), выложить в горшок, посыпав каждую картофелину в отдельности или только сверху. Затем залить густой сметаной, закрыть и поставить в духовой шкаф на 2—3 час.

Есть как самостоятельное блюдо или подавать в виде гарнира к отварному мясу и жареной рыбе.

Яичница с зеленым луком. Сырые яйца взбить, посолить, добавить измельченный зеленый лук, перемешать, выложить на горячую сковороду, смазанную маслом, и поставить на огонь.

Помидоры с яйцом. Свежие помидоры порезать крупными дольками, положить на сковороду, посолить, поджарить 5 мин. на сливочном масле. В эту массу влить взбитые яйца, размешать и довести до готовности.

Черствый хлеб с яблочками. Зачерствевший хлеб, лучше белый, порезать ломтиками, свежие яблоки — дольками. На глубокую сковороду уложить череду, хлеб и яблоки так, чтобы получилось три слоя. Сверху смесь залить молоком, смешанным со взбитыми яйцами (2—3 шт. на 1 л молока). Поставить сковороду в духовой шкаф на 30 мин.

Селянка-личинка. Взбить яйца, залить их молоком (не более 0,5 л на 5 шт.), посолить, перемешать, перелить массу в горшок или глиняную чашку, поставить в нежаркий духовой шкаф на 2 час.

Сухая личинка. Яйца взбить, посолить, влить молоко, перемешать и выпить массу из горячую сковороду, смазанную растопленным маслом. Как только сверху образуется румяная корочка, личинку выложить на тарелку или большую сковороду.

Домашний творог. Сквасить молоко, для ему постоять 1,5—2 суток при комнатной температуре. Образовавшуюся простоквашу выпить в эмалированную или алюминиевую кастрюлю и поставить на нежаркий огонь. Как только начнут об-

разрываться крупные пласты творога, а сыворотка закипит, огонь следует убавить, подержать из нее кастрюлю еще 5 мин.; но не допускать закипания, иначе творог получится мелким и жестким.

Горошинца. Горох замочить на ночь, затем воду слить, залить свежей водой так, чтобы закрыть весь горох, поставить на огонь, заправить измельченным чесноком и луком, посолить и довести до готовности. Есть с растительным маслом.

Творог со сметаной. Поставить свежую пропаренную на слабый огонь и следить, чтобы она не кипела, иначе творог получится жесткий и мелкий. Готовый творог заправить сметаной и перемешать.

Сырники. Домашний творог растереть, заправить сырными яйцами (2 шт. на 500 г творога), мукой, посолить, массу, раскатать и сделать в форме оладей. Сырники можно жарить на газу или печь в духовом шкафу.

Сушеные сырники. В творожную массу влить сырое яйцо, посолить, перемешать, обвалять в муке. Из массы сделать небольшие лепешки, положить на дощечку и поставить на окно с солнечной стороны. Через 1—2 суток вынести их на улицу и еще 1—2 суток посушить на солнце.

Бифштекс «Лесной». Мясной фарш разделить в виде лепешки, внутрь положить жареный лук, края лепешки соединить и придать изделию форму бифштекса. Жарить на сковороде.

Подать с жареным или отварным картофелем и маринованными огурцами.

Говядина — 170 г, сало топленое — 10 г, лук репчатый — 3—4 шт., жир кулинарный — 5 г, сухари — 12 г.

Крокеты по-уральски. В котлетную массу добавить яйцо, хорошо вымешать и сформовать крокеты. Сложить их в яиче и жарить в большом количестве жира.

Говядина — 110 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 1 ст. ложка, лук репчатый — 2—3 шт., жир кулинарный — 25 г, сухари — 6 г.

Жаркое по-конин-пернишви. Баранину, порезанную на кусочки, вместе с косточками уложить в горшочек, добавить сырой картофель, репчатый лук, сметану, растопленное масло. Сверху горшочек накрыть тонким слоем пресного теста, поставить в духовой шкаф и тушить до готовности.

Баранина — 110 г, лук репчатый — 2—3 шт., сметана — 20 г, масло топленое — 10 г, картофель — 160 г, мука — 35 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Рулет «Аппетит». Отбитую говядину посыпать измельченным чесноком. Мясо свернуть в рулет, уложить на противень и поставить в горячий ду-

ховий шкаф. Во время жарки мясо поливать выделяющимся соком и жиром. За несколько минут до готовности смазать сметаной.

В качестве гарнира к рулету подать любой картофель или рис.

Говядина — 105 г, чеснок — 13 г, сыр кулинарный — 3 г, сметана — 10 г, лук репчатый — 2—3 шт.

Печень по-домашнему. На тонкий пласт печени положить тонкий пласт шпика, посыпать пассерованным репчатым луком и завернуть в виде рулета. Рулет обжарить на сковороде и довести до готовности в духовом шкафу.

Печень говяжья — 70 г, шпик свиной — 50 г, лук репчатый — 2—3 шт., чеснок — 13 г, жир — 10 г.

Блины с грибами. На испеченный блин равномерно выложить фарш, приготовленный из сухих грибов, свернуть в виде рулета и жарить в большом количестве жира.

Мука пшеничная — 50 г, вода — 125 г, яйца — 1/4 шт., сахар — 3 г, сало растительное — 2 г, грибы сушёные — 20 г, лук репчатый — 2—3 шт., маргарин столовый — 5 г, сыр кулинарный — 25 г.

Рапушки мясные. Мясо пропустить через мясорубку два раза. В фарш добавить крахмал, сахар, специи, воду, растертый чеснок, все тщательно перемешать и выдержать на холода 2 час. По-

сле этого массу снова избить и формовать колбаски. Жарить их во фритюре и подавать с тушенкой капустой, картофельным пюре.

Говядина — 70 г, крахмал — 5 г, чеснок — 1 г, сахар — 2 г, вода — 15 г, жир — 7 г, специи.

Биточки по-гайски. Мясо изрезать на куски, пропустить вместе с луком через мясорубку, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

На смоченную водой салфетку разложить подготовленную массу слоем 1,5—2 см. На середину по длине пласти с небольшими интервалами уложить очищенные нарезанные яйца. Края салфетки соединить так, чтобы один край мясной массы слегка находил на другой. Рулет поместить из смазанной жиром противни и запекать в духовом шкафу 30—35 мин.

Подать как самостоятельное блюдо с красным соусом или со сложным овощным гарниром.

Говядина — 1 кг, синнина — 600 г, лук репчатый — 8—10 шт., сыр — 60 г, яйца — 10 шт., вода или молоко — 220 г, специи.

Говядина по-охотничьи. Крупные куски говядины посолить, поперчить и мариновать в течение нескольких суток на холода. После этого нарезать мелкими кубиками, добавить обжаренный шпик, лук, петрушку, морковь, сельдерей, залить водой и тушить до готовности. Перед подачей полить соусом, в котором тушилось мясо.

Говядина — 170 г, уксус 3-процентный — 7 г,

шпик — 14 г, лук — 6 г, петрушка — 7 г, морковь — 1 шт., сельдерей — 8 г.

Грибная замесанка. За ранее замочить белые грибы. Отварить их в этой же воде, бульон слить, грибы порезать. В бульон положить грибы, нарезанные сухари, сметану и подогреть (не доводя до кипения), выложить на сковороду, а сверху — поджаренные ломтики белого хлеба без корки. Смазать яйцом, посыпать тертым сыром и запекать.

Биточки из крапивы. Крапиву отварить в кипящей воде (2—3 мин.), откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с густой пшеничной кащей, сформовать биточки.

Крапива — 100 г, пшеничная каша — 200 г, жир — 20 г, соль по вкусу.

Жареные розетки одуванчика. Отварить розетки в подсоленной воде, посыпать толчеными сухарями, обжарить, соединить с кусочками поджаренного мяса и подавать на стол горячими.

Розетки одуванчика — 250 г, толченые сухари — 50 г, говядина — 500 г, жир — 75 г.

Корни лопуха. Подготовленные корни отварить в подсоленной воде, выложить на разогретую сковороду и поджарить на масле.

Корни лопуха — 500 г, масло — 50 г.

Макароны с курицей и грибами. Макароны сварить до полуготовности в слегка подсоленной во-

де, воду слить и закрыть макароны крышкой. В глубокой сковороде растопить масло и постепенно примешивать к нему специи. Когда образуется однородная масса, снять с огня. Добавить бульон и сливки, поставить снова на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Затем выпить густой соус в макароны, положить туда мелкие кусочки куриного мяса, отваренные грибы и яичный желток. Хорошо перемешать, выложить в глубокий противень или форму, сверху посыпать тертым сыром и запекать в предварительно нагретой духовке в течение 20—30 мин. до образования золотистой корочки.

Макароны — 200 г, куриный бульон — 2 стакана, масло — 50 г, сливки — 1 стакан, отварное куриное мясо — 300—400 г, нарезанные грибы — 250 г, яичный желток — 1 шт., тертый сыр — $\frac{1}{3}$ стакана.

Гусь или утка по-деревенски. Обработанную тушку гуся или утки разрубить на кусочки (по 50 г) и сложить в горшочек или чугунок. Влить немного воды и закрыть крышкой, варить до полуготовности. Затем добавить соль, перец, мелко нацинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, гречневую или пшеничную крупу и варить до тех пор, пока крупа разварится. Затем ввести сметану и в закрытом горшочке довести блюдо до полной готовности.

Гусь или утка — 170 г, крупа — 60 г, репчатый

лук — 20 г, морковь — 3 шт., сметана — 1/2 стакана, соль, перец по вкусу.

Мясо, тушеное с луком. Говядину нарезать кусками, посыпать солью и обжарить до образования румянной корочки. В горшочек положить слой нацинкованного пассерованного репчатого лука, на него — куски обжаренного мяса, сверху — еще один слой лука. Таким образом уложить 2—3 ряда. Затем влиять коричневый бульон, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и в закрытом горшочке тушить до полной готовности.

Подавать с рассыпчатой гречневой или пшенной кашией, отварным картофелем.

Для бульона: 1 кг костей, предварительно обжаренных, залить 1 л воды и варить в течение 5—6 час. на слабом огне. Затем бульон процедить и поставить выпариваться.

Говядина — 150 г, сало — 10 г, репчатый лук — 6—7 шт., бульон — 30 г, соль, перец, соус — 50 г.

Оладьи из вермишели. Сырые яйца, тертый сыр и зелень перемешать, добавить вермишель. Сало нарезать кубиками и растопить на сковороде. Подготовленную массу опустить на сковороду и на слабом огне обжарить с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки.

Яйца — 3 шт., тертый сыр — 50 г, макаронные изделия — 2 стакана, сало — 50 г.

Жаркое с овощным соусом. На каждый лист салата положить по 2 кусочка обжаренного мяса. Тщательно перемешать майонез, простоквашу, порезанные лук и соленый огурец, зелень. Полученным соусом полить мясо. Подать с гренками.

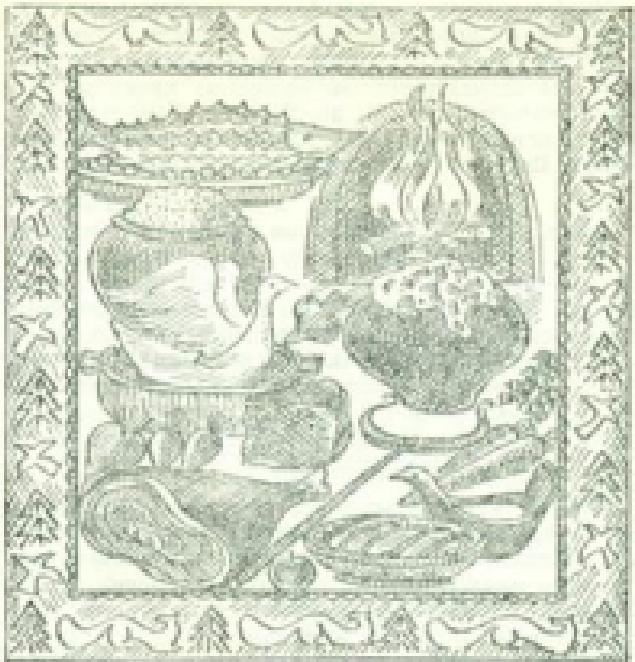
Майонез — 4 ст. ложки, простокваша — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., зелень — 1 ст. ложка.

Фаршированный лук. Сырые луковицы очистить, положить на сковороду, залить подсоленной водой и держать на огне 10 мин. Затем воду слить, остудить и вынуть у луковиц сердцевину. Взять сырой мясной фарш, добавить в него сырое яйцо, пынченный хлеб, можно нарезанные сырые грибы, соль и перец, хорошо перемешать и изфаршировать луковицы. В глубокую посуду положить луковицы, залить томатным соусом и запекать в духовке 25—30 мин.

Лук репчатый — 8 шт., мясной фарш — 250 г, яйце — 1 шт., свежие грибы — 100 г, соль, перец по вкусу.

Фаршированные кабачки. Кабачок очистить от кожуры, разрезать, убрать семена. Одну часть кабачка заправить мясным фаршем, второй частью накрыть, посолить и поставить в печь или духовой шкаф на 1—1,5 час. За 10 мин. до готовности залить в посуду луковую поджарку, разведенную бульоном. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушкой и укропом.

Грибные котлеты с луком. Отваренные грибы мелко порубить вместе с луком, добавить перец, тертый чеснок, соль, укроп, яйца, белую булку. Можно ввести также немного мясного фарша или рубленых овощей (капуста, картофель). Из этой массы сформовать котлеты, жарить их в масле 30 мин. Есть с картофелем, помидорами.



БЛЮДА ИЗ МЯСА
ДИКИХ ЖИВОТНЫХ И РЫБЫ

Чтобы улучшить вкус блюд из мяса диких животных (медведя, лоси, зайца и других), его необходимо перед тепловой обработкой замариновать. В зависимости от величины куска и вида мясо маринуют от 4 до 24 час. Для маринада необходимы: уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец. Все это прошептать, охладить и использовать.

Зайчатина, фаршированная грибами. Очищенно-го и вымытого зайца подержать в холодной маринаде (на 1 л воды стакан уксуса) в течение 5 мин. Потом заправить тушку сырьми порезанным картофелем, морковью, пропущенными через мясорубку сушеными грибами (в одинаковой пропорции), специями, чесноком, луком, посолить, зашить, залить горячей водой, положив в нее немного жира или масла, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

Суп из зайчатины. Мясо разделить на мелкие кусочки, вымочить в холодном маринаде, посыпать солью, перцем, положить на горячую сковороду, поджарить до румянной корочки, затем опустить в горячую воду и вариТЬ 10—15 мин., после чего заправить бульон картофелем, луком, чесноком, специями и вариТЬ на медленном огне еще 15—20 мин.

Зайчатина, тушенная в собственном соку. Зайца разделать на куски средней величины (до

100 г), положить в глиняную посуду, сверху обложить плотным слоем соломы и поставить в хорошо прогретую печь в перевернутом виде. Держать до вечера. Мясо вчернеет, но будет очень мягким и аппетитным. Есть в горячем виде с овощными гарнирами: квашеной капустой, солеными огурцами, помидорами. Солить при еде.

Зайчатина с луком. Зайца вымачивать в холодном маринаде 2 час. Затем посолить, отварить целой тушкой в сковородке до готовности и выложить на противень, обложить речитым луком, порезанным кольцами, поставить в духовой шкаф, периодически поливая сливочным маслом. Когда кожница подрумянится, выключить. Есть с отварным или жареным картофелем, гречневой кашей.

Зайчатина с перловкой крупой. Заполнить посуду до половины кусками выдержанной в маринаде зайчатины, посолить, залить теплой водой и поставить в духовку в закрытом виде. В это же время отварить перловую крупу до полуготовности, вытащить мясо, выложить в него сверху каши, добавив небко порезанные кусочки свинины, сливочное масло, перец, лавровый лист, сушечную петрушку, укроп, морковь, лук и снова поставить в духовку. Через 30—40 мин. блюдо готово.

Медвежатина тушеная. Мясо разрезать на куски и подержать в маринаде сутки. Затем куски положить в кастрюлю, залить кипятком, посолить,

заправить специями и варить 2 час. После этого мясо переложить в жаровню, добавить измельченный лук, чеснок, морковь, залить частью бульона, в котором варились мясо, и тушить 3—4 час.

Строганина. Вымочив в маринаде, заморозить хороший кусок лосося, разрезать его поверх положен тонкими стружками, положить на кусок хлеба, посолить, поперчить, посыпать мелким чесноком и есть, запивая чаем.

Жареная лососьша. Мясо вымыть, вымочить в маринаде, положить в кастрюлю с горячей водой, посолить, добавить лавровый лист, укроп и варить до готовности. Затем мясо нарезать небольшими кусочками и жарить на слабом огне 10 мин. Есть с вареным картофелем.

Тушеная лососьша. После того как мясо вымочено в маринаде, положить его в кастрюлю с горячей водой, посолить и варить до готовности. Затем поместить его в жаровню вместе с целыми картофелинами, мелко нарезанным луком, специями. Все это залить бульоном, в котором варились мясо, и тушить в закрытом виде 2 час.

Жаркое из лосося по-старинному. Отбить кусок лосося, положить в горшок, залить уксусом, вскипятить с солью и приностей, поставить в холодное место из два дня, каждый день переворачивая. Потом выпнуть мясо, обвалить его в перце, гвоздике, прорезать ножом небольшие от-

верстия, вложить в них шпаг, обжарить слегка в горячей печи, облить стекшим соком, переложить в кастрюлю, залить $1\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана вина. Накрыть плотно крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Тушеная гусынина. Очистить гуся от перьев, убрать потроха, вымыть, заправить фаршем внутреннюю часть птицы, зашить, положить в гусынину, залить водой. Если гусь не жирный, добавить немного жира или масла, закрыть наглухо и поставить в русскую печь или духовой шкаф на 3—4 час.

Для фарша: измельчить сырой картофель, морковь, чеснок, печень, специи, посолить, перемешать.

Можно фаршировать рисом, предварительно его сварив.

Рыбчик, печенный на костре. Птицу выпотрошить, извлечь изнутри солью, не снимая перьев, тушку обмазать слоем глины и положить в костер, выдержав 1,5 час. Птицу вытащить, сломать глиняный панцирь, останется чистое мясо, готовое к употреблению.

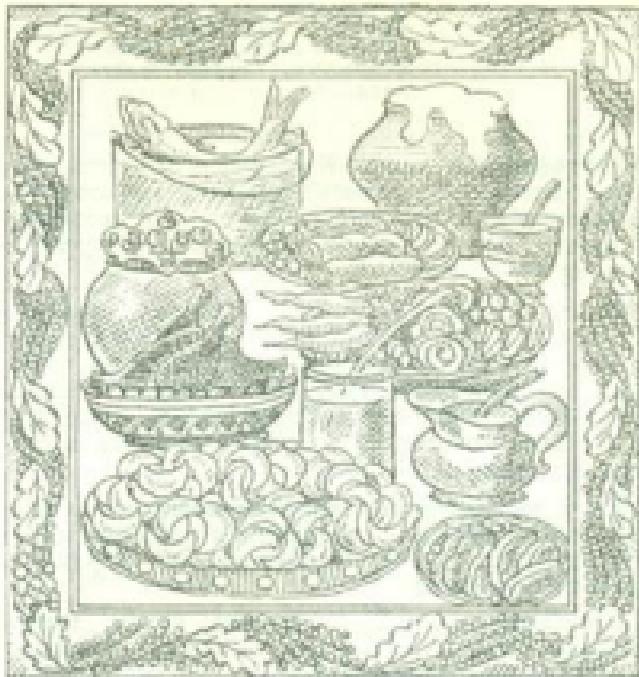
Печеная утка. Утку очистить, промыть, разделать на куски, положить на противень и поставить в духовой шкаф. Из нее выделится жир, и в этом жире тушить, вернее, печь птицу в течение нескольких часов. Пока печется, периодиче-

ски обливать утку тем же жиром. Затем жир слить, куски утятину положить в жаровню, обложить сухой гречневой крупой, залить теплой водой, закрыть крышкой и поставить снова в духовой шкаф. При этом надо учесть, что крупа будет набухать, значит, надо загружать жаровню не доверху.

Жаркое по-охотничьи. Птицу (тетерев, рабчик, куропатка) очистить, выпотрошить, ополоснуть и промыть. В земле вырыть яму глубиной до 30 см, развести в ней огонь и хорошо прогреть. Подготовленную тушку изтереть солью, завернуть в лыннюю или ситцевую тряпку, а если их не оказалось, — в капустный лист или тонкую липовую кору, положить в нагретую яму, закрыть бумагой, засыпать землей. Сверху наложить хворост и развести костер. Печь в течение 2 час.

Щука фаршированная. Рыбу промыть, потрахать, убрать, осторожно снять кожу (голову желательно сохранить), кости удалить, мясо пропустить через мясорубку, фарш заправить специями, солью, набить им кожу в виде узкого длинного мешочка. Эту форму положить на противень и туширь до готовности в растительном масле.

Щука запеченная. Щуку очистить, вымыть, посолить, поперчить, завернуть в капустный лист и положить в горячую русскую печь. Засущенная таким образом рыба долго хранится.



КАШИ И КИСЕЛИ

*Л праздники и воскресные дни
коныки приносят в церковь
кому — мясную, гречневую и
крупяную, масло, яйца, при-
роши...⁴*

Картофельная каша. Картофель очистить, вымыть, отварить, размять, развести молоком и взбитым яйцом, перемешать, посолить и поставить в горшок или чугунок в протопленную русскую печь на 1—1,5 час.

Каша из брюквы. Брюкву очистить, вымыть, порезать на кусочки, положить в чугунок с водой и варить, пока не станет мягкой. Затем воду слить в отдельную посуду. Массу хорошо размять толкушкой, в нее влить воду, молоко, посолить, перемешать. Выложить в горшок и снова поставить на огонь на 1—1,5 час.

Каша из первоцветов. В горячее молоко всыпать сечку, посолить, поставить в печь или духовой шкаф на 1 час. Перед подачей заправлять сливочным маслом.

Гречневая каша. 2—3 стакана крупы залить молоком, посолить, закрыть крышкой, поставить в Жарко протопленную печь и парить 3—5 час. Каша получится разваристая и пышная.

⁴ Задолженский П. В. Лесное царство // В лесах Севера. — Сыктывкар: Коми изд-во, 1963. — С. 114.

Морковная каша. Очищенную морковь отварить, мелко порубить, разбавить молоком, влить сырье взбитые яйца, перемешать, поставить в русскую печь или на плиту на 1 час.

Каша из пистиков. Свежие пистики очистить, вымыть, порубить, посолить, смешать с яично-молочным раствором, вылить в глиняную или эмалированную чашку, поставить в русскую печь или духовой шкаф на 30 мин.

Для раствора: в $\frac{1}{2}$ л молока влить взбитое яйцо, посолить, перемешать.

Картофельная каша с конопляным соком. Коноплю истолочь, добавить немного воды, процедить. Вареный картофель истолочь, перемешать с конопляной жидкостью, пропарить в русской печи или духовом шкафу.

Крупеник. В готовую рассыпчатую гречневую кашу добавить протертый творог, сметану, сырье яйца, соль, сахар. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в течение 20—30 мин.

Вода — $2\frac{1}{2}$ стакана, гречневая крупа — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло — 2 ст. ложки, творог — 1 стакан, сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, сахар и соль — по 1 чайн. ложки.

Каша из пшеничной с тыквой. Тыкву, очищенную от кожуры и семян, мелко порезать, спустить в

горячее молоко или воду. Нагреть до кипения, добавить сахар и соль. Затем всыпать хорошо вымытую крупу и варить до готовности.

Тыква — 600 г, крупа — 250 г, молоко или вода — 3 стакана, сахар — 20 г, масло сливочное — 60 г, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Яичная каша. Яичную крупу просеять, всыпать в горшочек до половины, посолить, заправить сливочным или растительным маслом, обдать крутым кипятком, чтобы только покрыло крупу, поставить на 2 час. в печь или духовой шкаф. Когда сверху запечется, опрокинуть горшочек вверх дном. Подавать с горячим маслом или холодным молоком.

Перловая каша. Крупу предварительно замочить на 3—4 час., воду слить, крупу всыпать в кипяток и дать покипеть 5 мин., после чего откинуть на сито. В кастрюлю влить воду (на стакан крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана воды), добавить соль, масло. Когда закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. Потом поставить в духовку или печь на 1,5—2 час. для упревания.

Биточки из каши. В любую кашу добавить протертый творог (примерно с четверть объема каши), сырье яйца, сахар, хорошо перемешать, разделить на биточки, обвалять их в сухарях и жарить в масле. Подавать со сметаной или кефиром.

Кислый кисель. Развести в теплой воде дрожжи, замесить жидкое тесто из овсяных отрубей (можно из овсяных хлопьев), поставить в теплое место для брожения. Когда тесто будет готово, проходить. При этом отруби остаются в сите, а стекает молочно-белая жидкость. Жидкость оставить в той же посуде, чтобы устоялась. Через некоторое время она осадит на дно, а мутноватая вода поднимется вверх. Эту воду слить, налить свежую и перемешать с жидкостью. Так следует проделать несколько раз, чтобы уменьшить кислотность.

Готовую жидкость перелить в кастрюлю, посолить и поставить на огонь. Чтобы кисель не осел на дно и не подгорал при парке, его непрерывно помешивают. Готовый кисель подавать в горячем виде на тарелках с топленым маслом.

Гороховый кисель. В гороховую муку влить часть воды, тщательно размешать, чтобы не было комочеков, развести оставшейся водой, солью, измельченным луком и все перемешать. Полученную массу поставить на умеренный огонь, довести до кипения, непрерывно помешивая. Варить в течение 3—5 мин., заправить льяным маслом.

Гороховая мука — 1 стакан, вода — $2\frac{1}{2}$ стакана, лук — 1—2 шт., льяное масло — 1 ст. ложка.

Кисель из сусла. Вскапятить густое, неразбавленное сусло. В небольшом количестве сусла размешать крахмал и выпить в кипящее сусло, постоянно помешивая.

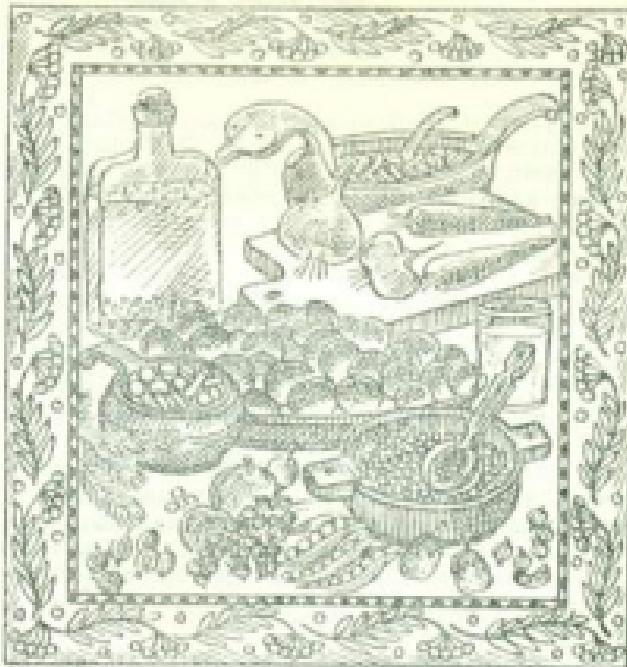
Молочный кисель. Молоко вскипятить. Заранее развести крахмал в комнатной воде или молоке, хорошо размешать, осторожно влить в кипящее молоко и сразу выключить огонь. Молочный кисель не надо кипятить. Он должен быть густым, без комочек.

Молоко — 3 стакана, крахмал — $\frac{1}{2}$ стакана.

Пареное молоко с киселем. Свежее молоко проварить в глиняном горшке до светло-коричневого цвета, охладить. Сварить из свежего молока кисель из крахмала такой густоты, чтобы можно было резать на кусочки. Эти кусочки опустить в охлажденное пареное молоко.

Кисель из ягод. Ягоды (клубника, черная смородина, малина или земляника) перебрать, промыть холодной водой, размят. В получившееся пюре влить холодную кипяченую воду из расчета из 2 стакана ягод $\frac{1}{2}$ стакана воды, тщательно перемешать и прощедить. Оставшуюся на сите или марле мякоть залить горячей водой, вскипятить и прощедить как сок. В полученный отвар добавить еще 2 стакана воды, положить сахар, довести до кипения. Крахмал развести холодной водой, влить $\frac{1}{2}$ стакана подготовленного сиропа и, помешивая, внести в кипящий сироп. Прокипятить 2—3 мин. Затем кисель снять с плиты и соединить с холодным ягодным соком.

Ягоды — 2 стакана, сахар — $1\frac{1}{2}$ стакана, картофельный крахмал — $\frac{1}{2}$ стакана.



СЛАДКАЯ ПИЩА

*... Был подан в десерте: брюквя
и репа пареные, облитые маслом
и сметаной.**

Десерт — слово французское, означающее блюда, подаваемые в конце обеда. В лесном Коми крае своих фруктов нет, но есть овощи, и наши предки находили сладкое именно в овощах или дарах леса. Так что и коми-пермяцкая кухня этой пищей не так уж бедна.

Любой коми-пермяк первым десертным блюдом назовет паренки. На них выросли многие поколения людей. В голодные военные годы паренки выручали не только тружеников тыла, но и фронтников. Они и сейчас — лакомство для многих.

Паренки из брюквы без воды. Брюкву очистить, вымыть, нарезать ломтиками длиной 2—3 см, толщинойдвое меньше (можно кубиками, ромбиками), положить в чугунок или горшок в сыром виде без добавления воды, прикрыть сковородой и поставить в жарко-натощанную печь. Продолжать в таком виде до тех пор, пока брюква не пропарится до темно-коричневого цвета, охладить.

Свекла, тушенная с салом. Свеклу очистить, вымыть, мелко нарезать, положить в чугунок, по-

* Круглов А. Лесные люди // В дебрах Севера. — Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1983. — С. 197.

сыпать салом, залить водой, прикрыть сковородой и поставить в жаркую печь на 8—10 час. Вода испарится, свекла обмякнет, на дне посуды образуется густая сладкая жидкость, которой залить паренки во время еды.

Салат — 1 стакан, вода — 1 л.

Брюква, тушенная в сусле. Свежую калигу или репу очистить, нарезать ломтиками, положить в чугунок или горшок, залить суслом. Горшок прикрыть и поставить в печь или духовой шкаф на 5—6 час.

Сушеная паренка. Калигу, репу, турнепс, морковь, свеклу (по выбору или все вместе) очистить, порезать кусочками, положить в чугунок, закрыть свернутой в несколько раз соломой, опрокинуть и парить 6—8 час. Затем паренки тонким слоем разложить на деревянную доску и поставить в печь, чтобы они подсохли.

Сушеная паренка с суслом. Сушеные паренки замочить в малом количестве горячей воды, дать постоять, чтобы набухли. Затем добавить 2—3 чайн. ложки сусла, и блюдо готово.

Сладкий суп из паренок. Брюкву очистить от кожуры, порезать лентами длиной 2—3 см, толщиной 1 см, пропарить в русской печи до вечера. Затем взять горсть паренок, очистить кипятком, добавить по вкусу сахар или сусло и есть ложками как обычный суп.

Печенья скважин. Скважину вымыть, сверху и снизу обрезать, кожуры не снимать, целиком положить в печь или духовой шкаф на 6—8 час.

Пюре из солода. В горячей кипяченой воде замесить солодовую муку и поставить в печь. Когда упрест, остудить, положить закваску и поставить в теплое место для брожения. Через несколько часов охладить и есть.

Сусло из ржаного солода. В горячей кипяченой воде замесить не очень густое тесто из солода, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 30—40 мин. Когда подойдет, добавить измельченной соломы, прощедить. Подавать как напиток в теплом и холодном виде или как приправу к вторым блюдам.

Клюква с суслом. Ягоды очистить, промыть, размят, добавить немного сахара, залить ржаным суслом, перемешать и есть.

Фруктовый мармелад. Яблоки или другие фрукты обмыть и, удалив сердцевину, испечь в печи или духовом шкафу. Печенные фрукты протереть сквозь сито. В получившееся пюре положить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая, до загустения. Хранить в сухом прохладном месте.

Яблоки — 1 кг, сахар — $\frac{1}{2}$ кг.

Варенье из ревеня. Маловосложненные черешки очистить от кожицы, порезать кусочками по 2 см,

опустить в кипящую воду, варить 1 мин., снять, отмыть из дуршлаг и выложить в таз с горячим сахарным сиропом. Сироп с черешками довести до кипения, держать так 1—2 мин., выложить в глиняную или стеклянную посуду и оставить на 10—12 час. После этого варить до готовности.

Ревень — 1 кг, сахар — 1,5 кг.

Клюква в сахаре. Ягоды очистить, вымыть, опротивнуть из дуршлаг, посыпать сахарным песком. Подавать к чаю.

Протертая с сахаром клюква. Очищенные ягоды вымыть, опротивнуть из дуршлаг, выложить в эмалированную чашку, посыпать по вкусу сахаром, размят и есть с хлебом.

Брусника с солодом. Очищенные ягоды и солод сложить слоями в кастрюлю, закрыть крышкой, поставить в пекарскую печь или духовой шкаф, чтобы ягоды не кипели, а прели в течение 6—7 час.

На 1 л ягод — $\frac{1}{2}$ стакана солода.

Калина, пареная с солодом. Готовить так же, как в предыдущем рецепте.

Земляника в сметане. Землянику вымыть, посыпать сахарным песком, размят, добавить сметану.

Земляника с молоком. Землянику вымыть, засыпать в кружку наполовину, залить сверху кипяченое молоко. Можно добавить немного сахара.

С молоком можно есть малину, черешню, клубнику, пихтовые, сосновые, сладкие ягоды и т. д.

Яблочное варенье. Яблоки порезать кусочками и разделить на 4 части. Первая часть опустить в сковороду и варить 10 мин. на медленном огне, доведя до кипения, но не кипятить. Затем то же самое проделать с остальными частями, только в последнюю часть выложить все яблоки и варить еще 10—15 мин.

Для сиропа: вода — 2 стакана, сахар — 1 кг, яблоки — 1 кг.

СЛАДКАЯ СТРЯПНЯ

Кулич. Желтки растереть с сахаром, белки взбить. Замесить густое тесто, выложить в форму и сразу выпекать в течении 2 час. на слабом огне. Сверху обсыпать кулич миндалем.

Молоко — 3 стакана, топленое масло — 1½ стакана, сахарный песок — 1½ стакана, яйца — 10 шт., миндаль — 200 г, изюм — 200 г, дрожжи — 1 г, мука до густоты.

Торт из рожаных сухарей. Смешать сухари, сливочное масло, яйца, сметану, сахарный песок, соду. Выложить в глубокую сковороду и выпекать на слабом огне.

Сухари — 1½ стакана, сливочное масло — 100 г, яйцо — 3 шт., сметана — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, сода — 1 чайная ложка.

Ржаные колобки-приники. Замесить густое тесто из рожаной муки, яиц, сметаны, сахарного песка, соды, корицы. Сделать из этой массы небольшие круглышки, чуть придавить, выложить на сковороду и выпекать на слабом огне. Сверху смазывать сливочным маслом, смешанным с сахаром.

Сахар — ½ стакана, яйца — 4 шт., сметана — 1 ст. ложка, сода — 1 чайная ложка, корица — 1 чайная ложка.

Бабушкин пряник. Смешать и взбить сырье яйца, сахарный песок, соду. В эту массу положить ржаную муку, доведя до густоты сметаны. Из теста чайной ложкой выкладывать на смазанный маслом или жиром противень небольшие шариками и выпекать их в духовом шкафу до полумякотиания.

Яйца — 3 шт., сахар — 1 стакан, сода на кончике ножа, рожаная мука — 1½ стакана.

Крендель. Прессное тесто раскатать тонко в виде колбаски, разрезать на кусочки, концы кусочков соединить в виде кренделей-баранок. Поставить на слабый огонь. Когда испекутся, смазать сливочным маслом.

Для теста: молоко — 1 стакан, яйцо — 3 шт., сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, мука — 2 стакана.

Орешки в масле. Замесить пресное тесто из яичной муки, тщо раскатать и изготовить кругляшки в виде грецких орешков. В сковороду положить сливочное или топленое масло, поставить на огонь и жарить в масле орешки.

Сметана — 1 стакан, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 200 г, мука до густоты.

Маник домашний. Яйца взбить, смешать с манной крупой, сахаром, сметаной, содой, выложить в форму и поставить в духовой шкаф.

Манная крупа — 2 стакана, сахар — 1 стакан, сметана — 1 стакан, яйцо — 4 шт., сода — 1 чайн. ложка.

Изборник. Замесить густое пресное тесто, как для пирожков. Из него раскатать толстые сочни, разделить их на мелкие части, в каждую часть положить круглую карамель или «подушечку», концы сочней соединить в виде трюфелей, смазать сливочным маслом и опустить на сковороду в растительное масло.

Торт. Сухое печенье или панильные сухари мелко разломать, орехи очистить, измельчить, и все смешать. Сгущенное молоко сварить прямо в банке, залить им массу, придать плоскую форму и поставить на 1 час в холодное место.

Печенье или сухари — 500 г, орехи — 500 г,

Колечки. Вбитые яичные белки смешать с сахарным песком, мукой, медом и корицей (в порошке). Массу раскатать слоем толщиной 2—3 мм, вырезать в виде колечек и выпекать в горячей духовке на смазанном листе 20—30 мин. Готовые колечки смазать густым сахарным сиропом.

Яйцо — 3 шт., сахар — 1 стакан, мед — 1 ст. ложка, мука — 2 стакана, корица — 1 чайн. ложка.

Сухаринки с изюмом. Масло, яйца, песок хорошо растереть, прибавить муку, замесить тесто, раскатать его, положить изюм, заделать в виде рулета, смазать яйцом и выпекать в духовом шкафу на слабом огне. Когда остывает, разрезать на сухаринки и подсушить с обеих сторон.

Сливочное или топленое масло — 3 ст. ложки, яйцо — 3 шт., сахар — 1 стакан, мука — 2 стакана.

Прянички. Яйца растереть с сахарным песком до образования пышной массы, всыпать муку и хорошо вымешать. Чайной ложкой брать тесто и раскладывать на лист, смазанный жиром. Выпекать в печи или духовом шкафу.

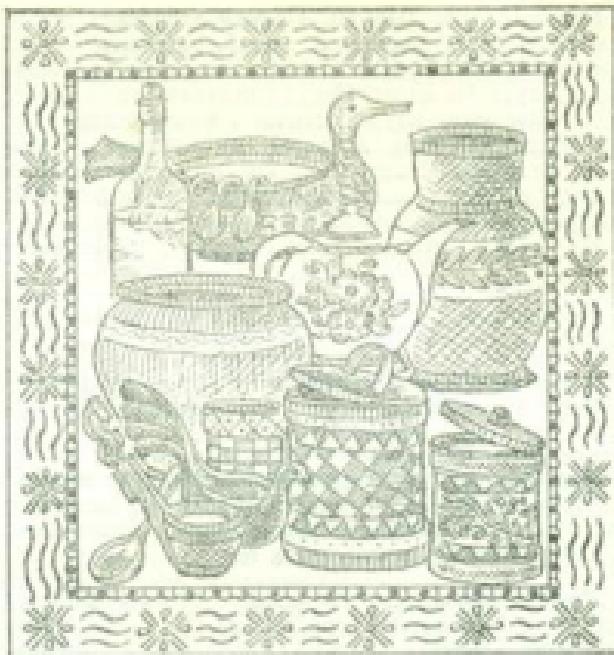
Мука пшеничная — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, яйцо — 3 шт.

Лепешки из льняных отжимов. В отжимы, оставшиеся при выжимании льняного масла из се-

или, добавить немного сахара, раскатать в муке, сделать плоские круглые лепешки, выложить их на противень и выпекать в печи или духовом шкафу. Есть с молоком, со сливками.

Торт домашний. Яйца растереть с сахарным песком, добавить размягченное сливочное масло, муку, соду, перемешать. Из теста раскатать 3—4 лепешки, выпекать по отдельности, затем каждую смазать джемом или вареньем и соединить друг с другом. Сверху украсить торт мелкими сухариками от этих же лепешек.

Сахарный песок — 1 стакан, масло сливочное — 200 г, яйца — 2 шт., мука — 3 стакана, джем или варенье — 500 г, сода на кончике ножа.



НАПИТКИ

Овсяный квас (ырбш). Посуду заполнить из половину теплой кипяченой водой, замесить в ней бражко (смесь овсяной муки и ржаного солода) до густоты каши. Посуду поставить в жаркую печь. При этом надо постоянно помешивать, чтобы масса не была доведена до кипения. Через 2—3 час. она становится красноватой. Вынуть посуду из печи, залить кипяченой горячей водой доверху, остудить и процедить.

На ведро кваса — 1 кг бражко, $\frac{1}{2}$ стакана мёда.

Пресный ырбш (шёнтём). Это первая порция ырбша, только что приготовленного, еще теплого.

Преснука (вильдас). Из первой порции ырбша вымыть 3 л вильдаса на запас, оставить его на 2—3 дня в прохладном месте.

Обновленный ырбш (сюромка). Вильдас налить в оставшийся кислый ырбш, положить немного сахара, дать отстояться, закипятиться в тепле. Как поднимется пена, ырбш снова готов.

Жидкий квас. Это последняя порция ырбша. Его можно делать и специально. В горшок или кастриюле замесить бражко, пропарить в русской печи или духовом шкафу, налить кипяченую горячую воду, дать вспотеть, процедить, положить мёд, поставить в теплое место.

Для ведра кваса — 200—300 г бражко.

Закваска. В шёнтём добавить хмель, перемешать, поставить в печь на 8—10 час., охладить, положить мёд, дать немного постоять и остудить.

Тройной квас. Из бражко замесить густую кашицу, запарить в русской печи или духовом шкафу, не доводя до кипения. Затем остудить, положить в замесь стакан домашнего кваса или кислого молока, немного хмеля (по вкусу), прикрыть теплой вещью и поставить в теплое место. Тем временем замесить новую порцию, пропарить, остудить и уже без добавок выложить в первую порцию. Точно так же изготовить третью порцию и соединить ее с первой и второй замесью. Остудить, развести теплой кипяченой водой, и можно сразу пить.

Ырбш (по рецепту кулинаров округа). Из овсяной муки замесить полугустое тесто и поставить в печь или духовой шкаф для уваривания на 6—8 час. Готовую массу (из белой она становится коричневой) развести кипяченой водой и процедить через сито. Оставшуюся массу можно разводить водой 2—3 раза. Половину полученной овсяной жидкости заложить заранее разведенными и подбитыми мукой дрожжами. Заквашенную смесь оставить в теплом месте для лакомства. Через каждые 6—6 час. добавлять в 2—3 приема оставшуюся пресную овсяную массу (болтушку). В последний раз внести промытый изюм или

сухую малину и сахар. Общая продолжительность брожения — 18—24 час.

Бражно — 300 г, дрожжи прессованные — 30 г (или жидкая закваска — мел — 1,5—2 л), сахар — 1 кг, малина — 200 г, изюм — 500 г, вода — 9 л.

Морковный чай. Сушеную морковь заварить в кипятке и пить без сахара.

Приготовление моркови. Очищенные плоды порезать на кусочки, сложить в чугунок, накрыть соломой и поставить на несколько часов в печь. Когда морковь пропарится, выложить ее на дощечки и снова поставить в печь на 8—10 час.

Такой чай можно приготовить из переных репы, брюквы, свеклы.

Чай из ягод шиповника. В глиняный горшок положить стакан ягод шиповника, залить доверху горячей водой, накрыть сковородой, поставить в русскую печь на 2—3 час., проходить и пить чай.

Вода — 2 л, плоды шиповника — 1 стакан.

Вересовый морс. Ягоды можжевельника очистить от сора, вымыть, залить кипятком, дать отстояться, процедить — морс готов.

Вода — 1½—2 л, ягоды можжевельника — 1 стакан.

Медовый напиток. В кипяченую горячую воду положить немного меда (примерно 1:20), дове-

сти до кипения, чтобы мед растворился, остудить и пить.

Чай с душицей. В чайник, ошпаренный кипятком, положить измельченную траву, залить кипятком, выдержать 10 мин. и пить.

Такой чай можно делать из зверобоя, мяты.

Молоко с малиной, земляникой. В холодное кипяченое молоко положить свежие ягоды малины или земляники и пить в холодном виде.

Чай с клюквой. Клюкву размять, чуть-чуть, добавив сахара, и залить кипятком.

Клюквенный квас. Перебранные, вымытые ягоды клюквы положить в кастрюлю, размять, залить водой, варить 10 мин., процедить сквозь ситец или марлю, ввести сахар и помешивать, чтобы он хорошо растворился. В охлажденный до комнатной температуры квас добавить дрожжи, разведенные с сахаром, и оставить в теплом месте на 3 дня.

Клюквенный морс. Клюкву перебрать, вымыть, потолочь, сок процедить отдельно, выжимки залить водой, добавить сахар по вкусу, варить 5 мин., остудить. Процеженный отвар соединить с соком клюквы.

Квас из репы. Вымыт и очищенный репу, положить ее в чугунок и поставить в печь париться. На следующий день паренную репу развести прохлад-

иой кипяченой водой, добавить немного муки, мела или дрожжей, поставить в теплое место. После появления пены пить.

Свекольный напиток. Сырую свеклу измельчить, залить охлажденной кипяченой водой и в закрытой посуде оставить на 10—12 час. Промесить, добавить лимонную кислоту и сахарный сироп. Пить охлажденным.

На 1 л напитка: 500 г свеклы, 4 ст. ложки сахара, лимонную кислоту по вкусу.

Сбитень. В кипящей воде растворить мед, положить сахар, специи, пряности и вскипятить.

На 1 л воды: 150 г сахара, 150 г меда, специи и пряности по вкусу.

Напиток из редиски. Свежую редиску нарезать тонкими ломтиками и перемешать с мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Высыпать все это в простоквашу, помешать, посолить и сразу же подавать к столу.

На 4 порции: 10 редисок, 2 ст. ложки зелени, 4 стакана простокваша.

Мороженая вода. В хорошо промытую стеклянную бутыль на 3,5 или 10 л доверху насыпать ягоды, залить их охлажденной кипяченой водой и, хорошо закупорив посуду, поставить на холод. Когда напиток приобретет вкус ягод, его можно использовать, добавляя по вкусу сахар или мед.



ЗАГОТОВКИ В ПРОК

Зима на Северном Урале долгая, холодная, поэтому жители Коми края запасают продукты до следующего года. Картофель и сельдерей хранятся в специально устроенных пнях, остальные запасы — соленые, вареные, маринованные, сушеные, мороженые продукты — в доме или вокруг него: в подвале, на чердаке, в сарае.

Вместе с картофелем, другими овощами капуста — одна из необходимых и ежедневных компонентов пищи.

Квашенная капуста. На дно деревянной бочки положить зеленые листья капусты, на них — листья черной смородины, перья чеснока, укроп, мяту. Плотные очищенные кочаны разрезать на пласты (8—10 частей), а более мелкие порезать ножом, посолить, руками перетереть до появления рассола, перемешать с измельченной морковью, свеклой или яблоками. Эту массу выложить на дно бочки, а с серединки чередовать ее с пластами. Сверху снова положить укроп, мяту, смородиновый лист, перья чеснока. Все закрыть большой крышкой, на нее водрузить тяжелый камень и оставить бочку в теплом месте на 2—3 дня. После того как появится рассол и капуста заквасится, вынести ее в прохладное место.

Сушеные грибы. Слажив грибы (белые, красноголовники, обабки, маслята) порезать на части, уложить тонким слоем на доску, поставить в

печь или духовкой шкаф из 10—12 час. Сушить на слабом огне, чтобы они не подгорели и не пристали к доске или противню.

Маринованные грибы. Крепкие грибы (рыжики, волнушки, белые, красноголовники, обабки, маслята) промыть и замочить на 1 час в холодной воде. Затем их пересмыть и спить опустить в холодную воду. Пока они мокнут, вскипятить воду, посолить, выложить в нее грибы и варварить 20 мин. Горячие грибы сложить в банки, залить маринадом в отваром, в котором варились грибы (1 : 1), закрыть полистироловой крышкой.

Для маринада: вода — 1 л, соль — 1 чайная ложка, перец черный — 10 горошков, лавровый лист, корица, гвоздика, чеснок по вкусу. Все вскипятить.

Рыжики с листьями хрена. Положить на дно бочки хрестовый лист, головку чеснока, слой грибов, посолить. Уложить второй ряд грибов, снова посолить и так донерху. Сверху положить укроп, чеснок, хрестовый лист, закрыть крышкой, поставить на нее тяжелый груз, чтобы выделился сок, и подержать их в тепле 2 дня. Затем вынести в прохладное место.

Точно так же можно солить и другие грибы, только волнушки и кубышки предварительно необходимо замачивать на 2 дня в холодной воде, чтобы вышла горечь. Если грибы пересолят, влить в них овсяный квас, и они станут нормальными.

Сушеная рыба. Мелкую рыбку (горожка, окунь, щука, лещ) посолить, выдержать 2—3 недели, нанизать на толстую нитку и подвесить в сухом месте на 2 недели.

Сухой засол рыбы. Рыбу средних размеров (горога, лещ, язь, окунь) тщательно промыть (чистить не обязательно), сложить в ящик на толстый слой соли, сверху обильно посолить, накрыть крышкой с тяжелым камнем и выдержать 20 дней.

Сырой засол рыбы. Очистить рыбку от потрохов, но не мыть, каждую натереть солью, обязательно засыпая в под жабры, сложить в миску или бочонок в таком порядке: слой соли, слой рыбы, из каждого слоя — долеки чеснока, лавровый лист. Все это прикрыть и оставить на 2 дня в теплом помещении. Затем сверху накрыть деревянной крышкой, придать грузом, поставить в прохладное место. Через 2 недели можно есть.

Вяленая рыба. Соленую рыбку развесить на чердаче или в другом проветриваемом темном помещении, каждую завернув в марлю, продержать неделю.

Сушеные оладьи и кулиги. Оладьи и кулиги (жарточные шанюшки) выложить полыми на противень и поставить из слабый огонь в печь или духовой шкаф на 6—8 час.

Сушеная малина. Свежую малину выложить на деревянную доску или противень, поставить в пекарскую печь или духовой шкаф на 5—6 час.

Так же можно сушить и другие ягоды: чернику, черемуху, землянику и т. д.

Солод. Рожь отмачивать в холодной воде 25—40 час. Воду слить, зерно прокрыть старой скатертью, поставить в теплое место, чтобы проросло. Зерно с ростками высушить на печи, а затем размолоть.

Сушеный укроп. Молодой укроп связать, разложить в тени в проветриваемом месте. Когда трава высокнет, измельчить ее руками или ножом и хранить в мешочеках или стеклянных банках.

Зимний лукавец. Зеленый лук (перо) вымыть, измельчить, потолочь, крепко посолить, перемешать, плотно уложить в стеклянные банки или змалированную посуду, закупорить и поставить в холодное место.

Сушеная хрюковая приправа. Хрен очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, нанизать на нитку, концы нитки связать, положить на солнце. При употреблении несколько ломтиков потолочь, просеять, залить водой, выдержать несколько часов и заправлять первые и вторые блюда.

Помидоры с тертым хреным. Толченые или пропущенные через мясорубку спелые помидоры смеш-

шать со свежим тертым хрена, посолить, закупорить в банки.

На 1 л пропущенных помидоров — 5—6 ст. ложек хрена. Солить по вкусу.

Соленые пистаки. Готовить, как зимний лукавец.

Овощная закуска. Очистить морковь, столько же спеклю, капусту, лук, помидоров, мелко измельчить, посолить, все перемешать, влить воду, поставить на 20 мин. на огонь, заправить растительным маслом, специями,оварить еще 15 мин. Затем в горячем виде выложить в чисто вымытые стеклянные банки, закупорить, поставить в холодильник.

Овощи — 1 кг, вода — 2 стакана, растительное масло — $\frac{1}{2}$ стакана.

Брусника в бочке с водой. Вымытые свежие ягоды положить в чисто вымытую, ошпаренную персиковым отваром-кипятком бочку, залить их прохладной кипяченой водой и поставить в прохладное место.

Так же хранить клюкву.

Брусника в собственном соку. Свежие промытые ягоды размять руками или потолочь, выложить в бочонок и поставить в погреб.

Брусника в собственном соку с сахаром. В бочонок или эмалированную посуду выложить слоями ягоды и сахар, вынести в прохладное место.

Брусника с солью и сахаром. Ягоды очистить, промыть, положить в эмалированную кастрюлю, ведро или в стеклянные стериллизованные банки. Вскипятить сироп, добавить 1 ст. ложку соли, остудить, залить этим сиропом ягоды, сразу закрыть и поставить в прохладное место.

На 8 кг ягод — 500 г сахара.

Варенье из брусники. Ягоды промыть, положить в таз, посыпать сахарным песком и оставить на 1—2 час. Влить воду, поставить на слабый огонь, вариТЬ, помешивая, 15 мин.

На 1 кг ягод: 1½ кг сахара, 200 г воды.

Черника в сахаре. Очищенные и вымытые ягоды засыпать сахаром, размять и разложить в стеклянные банки.

Клюква в сиропе. Клюкву перебрать, вымыть, высыпать в бочонок, добавить 1 ст. ложку соли, залить сиропом и остудить.

Для сиропа: вода — 6 л, сахар — 300 г.

Паста из клюквы. Клюкву очистить, вымыть, ошпарить кипятком, воду слить, ягоды положить в кастрюлю, размять, выложить в стеклянные банки, закрыть крышками, поставить в погреб или в холодильник.

Клюква, протертая с сахаром. Промытые и очищенные ягоды высыпать в деревянную кадушку и потолочь, в эту массу всыпать сахарный пе-

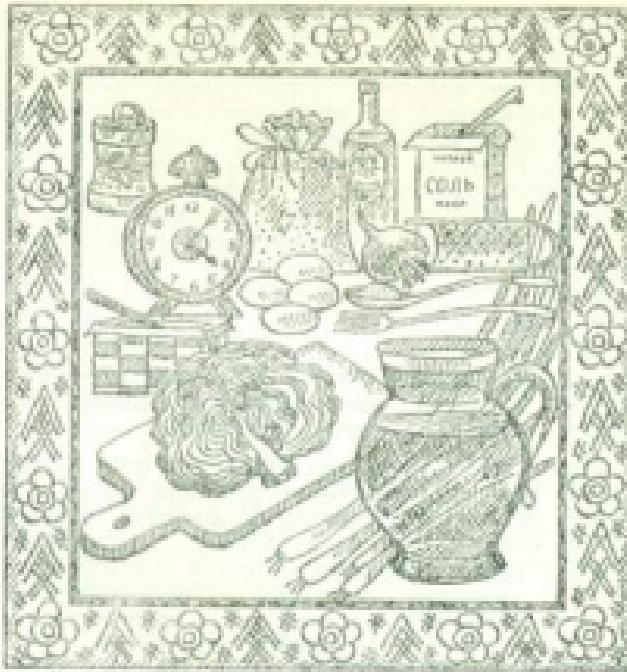
сок, тщательно перемешать до тех пор, пока крупинки сахара не растворятся в соку, разложить в стеклянные банки.

На 1 кг ягод — 2 кг сахара.

Морошка в собственном соку. Ягоды вымыть, выложить в стеклянную банку, несколько раз встряхнуть, чтобы образовался сок, закупорить, поставить в прохладное место.

Пареная брусника с сахаром. Промытые ягоды выложить слоями в кастрюлю, чередуя с сахаром, сверху прикрыть крышкой или сковородой, поставить в нежаркую печь или духовой шкаф на 6—7 час.

На 1 кг ягод — 300 г сахара.



КУЛИНАРНЫЕ ЗАКОНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

СОВЕТЫ ВРАЧА

Белок — основной «строительный материал», без него невозможна жизнь организма. В основном он содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах. Говядина, телятина, мясо лесных животных, наиболее ценные по содержанию белка и железа, чаще используются в коми-пермяцкой кухне в отварной, томленом виде, позволяющем сохранить питательные качества активных веществ.

Молочные продукты особо ценные аминокислотами, из которых строятся белки. Не надо отвергать их только потому, что плохо переносите молоко. Используйте их в пищу, вы продлите себе жизнь, улучшите работу кишечника.

Жиры необходимы как энергетический баланс. С их помощью происходит усвоение многих веществ, витаминов. Велика роль жиров в антимикробном строении организма. Однако в избыточном количестве их употреблять нельзя, особенно людям, страдающим ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Всем им следует избегать пережаривания, больше есть отварные продукты. Полезно растительное масло: оно улучшает обмен веществ.

Углеводы содержатся в хлебе, изделиях из теста, картофеле. В хлебе грубого помола много

витаминов группы В, клетчатки. В основном из углеводов (крахмала) состоит и «тортой хлеб» — картофель. В прежние времена жители сел и деревень употребляли в пищу вместо сахара мед. Кроме фруктозы в нем содержится около 60 активных веществ: кальций, медь, магний, железо, йод и т. д. Есть в меде и цветочная пыльца, гороховые, органические кислоты. Он полезен при болезнях желудка, как успокаивающее и противомикробное средство. Но, как и сахар, мед нельзя есть в неограниченном количестве; в процессе обмена веществ избыток углеводов превращается в жиры и ведет к ожирению.

Из минеральных солей важнейшим можно считать хлористый натрий, или поваренную соль. Норма ее — 12—15 г в сутки, для людей физического труда, теряющих много пота, — до 20 г. Избыток соли вреден страдающим гипертонической болезнью и болезнями сердца. Ни вредно также и излишнее употребление жидкости. Популярный у коми-пермяков хлебный квас полезен здоровым людям, летом он хорошо освежает, утоляет жажду.

Противоказан квас больным язвенной болезнью, печеночными заболеваниями, болезнями почек.

Ранняя зелень — молодой щавель, крапива, пижма, никотин — вот кладовая витамина С. Пища из этих трав очень полезна. Шиповник, рапику,

малину издавна используют как лечебные настои при болезнях печени, сердца и как витаминный чай.

Лук, чеснок, хрень, редиска содержат противомикробные вещества — фитонциды, используются в народной медицине для повышения аппетита, при запорах, как отхаркивающее, мочегонное и наружное средство при болезнях суставов. Они противопоказаны при некоторых болезнях желудка, печени, почек. Морковь содержит провитамины А, необходимый для нормального роста организма, улучшения зрения, нормального состояния слизистых оболочек и полости рта. Лучше употребляется с маслом, сметаной.

Для здоровья важен не только состав продуктов, но и режим, ритм питания. Как голодание, так и переедание порицались в народе. Но времменное воздержание от мясной, жирной пищи во время поста, несмотря на религиозный смысл, было полезно, поскольку и больным людям. Время приема пищи сочеталось с ритмом трудового дня. Вся семья обедала вместе, больше съедая тот, кто больше работал. Овощивший не допускался к столу. Ложку проказничавшего за столом ребенка бросали на полотнище. Пока он искал ее, на столе все съедалось.

Такие жесткие правила приучали к нормам поведения.

Конечно, нам не нужно пользоваться суровыми

методами, но своевременность завтрака, обеда и ужина обязательна.

Пища коми-пермяков бесхитростна, натуральна, приспособлена к климатическим условиям. Она содержит все те вещества, которые необходимы для жизни человека.

Б. Голева,
врач-терапевт Коми-Пермяцкой
окружной больницы

Первый из принципов научной кулинарии призывает к сокращению и по возможности полному использованию продуктов. Всегда ли мы экономны? Налична ли у нас «домашняя безотходная технология»? Вот пример. Обычно мы парим мясо вместе с костями, не зная, что в бульон при таком способе переходит лишь малая часть пищевых веществ. Кулинарная наука рекомендует отдельить кости, залить их водой и поставить на огонь на 1—2 часа, после чего положить мясо и варить до готовности. Это правило применимо и к рыбе.

Вторая важная задача — повысить усвоение пищевых веществ. От кулинарной обработки это зависит на 10—20% в ту и другую сторону. Например, тушение мяса с капустой, картофелем, морковью намного повышает его усвоенность по сравнению с раздельным способом. А сухое пережаренное мясо почти совсем не усваивается. Или взять яичницу. При варке в молоке часть аминокислот, важнейших пищевых веществ, необходимых для образования белка в организме, вступает в реакцию с молочным сахаром, становясь недоступной для переваривания. Совсем другое дело, когда крупу (кроме манной) вначале распарить в воде, а затем уже добавить горячее молоко. Даже простое яйцо можно съесть по-разному. В сыром виде белки почти не усваиваются, потому что в них содержится вещество, препятствующее этому. То же самое относится и к яйцу, сваренному

искрученную. Зато промежуточный вариант — яйцо всмятку — очень полезен.

Ничто так не страдает от неправильной кулинарной обработки, как биологически активные вещества. Они мгновенно теряют свои свойства. Поэтому третьим важным принципом научных основ кулинарии можно назвать **сохранение биологически активных веществ**. Растительные масла — один из главных источников этих веществ. При тепловой обработке они быстро разрушаются. Так что масло лучше использовать для заправки салатов, пикников, сельди и т. д.

Домашнему повару нужно знать и четвертое кулинарное правило, призывающее к **сохранению питательных веществ**. Дело в том, что многие из них просто «утекают» вместе с отваром. Например, всем известная пена, которую «пускает» мясо при варке. Ее не следует выбрасывать, потому что это спирнившиеся белки, а лучше добавлять в фарши, соусы и т. п. В морковный и свекольный отвар уходит 11—17% всех питательных веществ. Значит, воды надо брать столько, чтобы она лишь покрывала овощи, а затем ее использовать. Это относится и к макаронам.

Пятая кулинарная заповедь — **разумное сочетание продуктов в блюдах**. От этого зависит использование организмом белков, минеральных и других питательных веществ. В качестве такого образца можно назвать сочетание мяса и сложных гарниров. Чем они разнообразнее, тем лучше.

Добавляйте к блюдам зеленый горошек, комбинируйте рис с овощами, готовьте пшеничную кашицу с тыквой, картофельное пюре с морковью, составляйте сложные рецепты из разных продуктов (рагу, гуаша и т. д.).

Разнообразие меню — шестой принцип. Оно должно быть разным в течение дня и всей недели. Перечень кулинарных рецептов так огромен, что можно при самом ограниченном наборе продуктов получить разные блюда.

И, наконец, седьмой закон, полностью зависящий от искусства кулинара, — вкус, аромат и внешний вид блюда. Если каждый день есть в суп лавровый лист, вскоре вы перестанете его замечать. Известно немало приятнейших, прянивших и ароматических овощей. Пастернак и петрушка, укроп и любисток, кинза и чеснок, кардамон и тмин, гвоздика и хрен, лук и морковь, репа и томат, рябина и барбарис... Используйте их смело.

* * *

Быстро приготовить пищу можно в посуде с утолщенным дном, диаметр которого должен быть чуть меньше окружности плиты.

Для варки каля лучше использовать чугунную или алюминиевую посуду, т. к. в эмалированной они подгорают. Овощи же, наоборот, лучше варить в эмалированной посуде.

Для кипячения молока нужно иметь специальную кастрюлю, т. к. зорячее молоко хорошо впитывает различные запахи.

Молоко не присохнет, если его кипятить в кастрюле с толстым дном. Меньше подгорает молоко в кастрюле, которую предварительно ополоснули холодной водой.

Масло, сало, жир нельзя хранить в глиняной посуде, т. к. они приобретают специфический запах.

Новую чугунную сковороду перед использованием надо прокалить. Для этого на дно ее насыпать слой соли и поставить сковороду на огонь. Затем обтереть чистой бумагой, смазать жиром и снова прокалить.

Бульоны варить, отливая продукты только холодной водой. Ставить на средний огонь, чтобы бульон не был мутным. А чтобы он был прозрачным, следует постепенно снимать пену шумовкой. Мясной бульон варить 2 час., костный — до 3 час., рыбный — 1 час., грибной — пока грибы не станут мясными. Солить надо сразу, но если показалась недосоленность, лучше филити после парки.

Вареная свекла получится более сочной и вкусной, если ее варить в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.

Если сушеные грибы отсыревают и в них появляются жучки, их следует подсушить на противне в духовом шкафу или вместе на неделю на мороз.

Чтобы дольше сохранить молоко, перед кипяче-

нием в него надо добавить немного сахара (1½ ст. ложки на 1 л молока) или соды (на кончике ножа). После кипячения молоко остыть, открыть крышку.

Сливочное масло остается твердым и свежим, если масленик закрыть мокрой салфеткой и поставить в горячку или линзу, на дно которой налита вода с небольшим количеством уксуса.

Чтобы сыр не смыпал, его нужно завернуть в чистую ткань, склонную к соленой воде, или держать в открытой посуде, куда помещен кусочек сахара.

Чтобы кунжутные из творога были нежными и ликими, творог надо пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Если конченную колбасу окунуть в крепкий раствор соли, то она не заплесневеет при длительном хранении.

Фарши долго хранить нельзя, т. к. в нем быстро размножаются микробы. Готовые мясные котлеты можно хранить не более суток, студни, заливные блюда и мясные салаты — не больше 12 час.

Чтобы узнать, доброкачественное ли мясо, надо надавить на него пальцем. Если образующаяся ямка быстро выровняется, значит, мясо хорошее. О качестве мяса можно судить и по запаху. Для этого подуть нож или вилку и проколоть мясо: если оно испорченное, нож или вилка будут иметь неприятный запах.

Непротертая птица хранится дольше, чем вы-

погрешенная. Птицу легче очистить, если ее подогреть на 2–3 мин. в горячую воду (до 75°).

Чтобы пропечь, согреть ли яйца, надо опустить их в соленую воду: свежие упадут на дно, а кесовские всплынут на поверхность.

Вареный картофель получится очень вкусным, если в воду, где он варится, опустить лавровый лист, долику чеснока или веточку укропа.

Жир с кухонной посуды легко снять горячей, выпив ею посуду и сполоснув горячей водой.

Посуду из-под пригоревшей пищи следует чистить солью.

Чтобы удалить ржавые пятна с эмалированной посуды, ее нужно прогреть тяглом, смоченным в уксусе.

Легко удалить нахлыст со стенок эмалированной посуды, прокипятив в ней 2 час. воду с уксусом (5 ст. ложек на 1 л воды).

Потемневшую алюминиевую посуду хорошо чистить капустным листом, предварительно опущенным в золу.

Если нож заржавел, надо пропечь его разрезанными репчатым луком или сырьим картофелем.

Лезвия ножей хорошо чистить пробкой. К тому же это избавит от порезов.

Запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корочку.

Пироги долго не черствуют, если их держать в склянке посуде, накрытой салфеткой.

Пересохший сыр можно сделать легким и свежим, подержав в молоке.

Особенно тщательно необходимо мыть сковороды. Ни в коем случае нельзя использовать остатки жира на сковороде для повторного жарения: в перегретых жирах образуются вещества, вредные для организма.

Если пользоваться фарфоровым чайником для заварки не часто, лучше положить на дно кусочек салюра, чтобы не появился специфический запах.

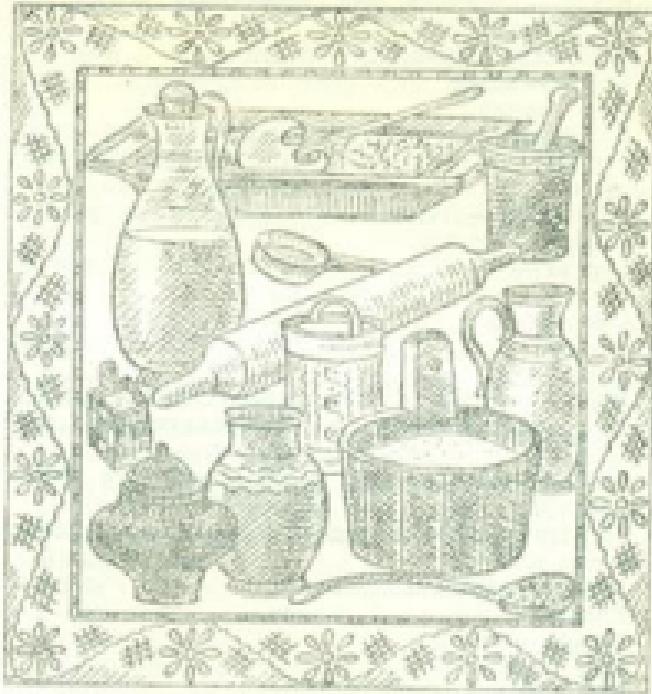
Чтобы в муке не находились комочки, а мешочек, где она хранится, положить несколько зубчиков чеснока, не отрывая его от верхней частицы.

Растительное масло должно сберечься, если держать его в холодном, сухом и темном помещении. Вообще же срок его хранения — 2 месяца в закрытой упаковке, месяц — в открытом виде.

Варенье в открытой банке не засахарится и не заплесневеет, если засыпать его сверху слоем сажарного песка в 1 см.

Если во время парки яичко треснет, надо всipyть в кипящую воду 1—2 ст. ложки уксуса, и белок не вытечет из скорлупы.

В рецептах один сорт рыбы можно легко заменить другим. Например, палтус, окунь, камбала, взамен селедки. Вместо филе можно использовать рыбные палочки.



КУХОННАЯ УТВАРЬ

Бекёр — глиняная или деревянная миска, тарелка, чашка.

Бекбрюль, паньбекёр — посуда.

Ведра — ведро.

Гор — печка.

Быгбрючан — деревянная скалка.

Горлыс — почная метла из сосновых, пихтовых веток на длинной деревянной палке.

Гормётчан — палка, заменяющая кочергу.

Горёлз — шесток.

Горуэт — место, где хранится разная посуда (чугунки, сковороды, миски).

Гыр — ступа.

Джалж — широкая полка вдоль стены под потолком.

Жбан, ыжбан — деревянный жбан высотой 30 см, шириной около 15 см, перекачанный сверху и снизу деревянными обручами.

Залавка — стол с подъемной крышкой и полками внизу.

Загнеток — угол в русской печи, куда загребают горячие угли, золу.

Запон — передник, фартук.

Кашник — глиняный горшок.

Клюка — кочерга.

Ком — кухня.

Ком лабич — линка на кухне.

Коромысло — коромысло.

Кёнай — деревянная калка.

Корт лист — противень.

Кош — деревянный или железный ящик для ро-ды и кваса.

Лабич — линка.

Лар — деревянный ларь для хранения зерна, муки.

Лагун — деревянный бочонок для переноса кваса, воды, молока.

Налевка — поварешка.

Нань бекёр — деревянная или глиняная чашка для кислого теста.

Нань эзыр — деревянная или железная лопата для посадки хлеба в печь.

Ор — деревянное корыто для изготовления солода.

Орок — деревянное корыто для рубки мяса и приготовления фарша.

Памь — деревянная или железная ложка.

Пельмельдар — шумовка.

Пельмель пыб — доска для пельменей.

Пешорка — берестяной кузов для ягод, грибов.

Пож — сито для сгущивания кваса, пива.

Пёмлас — выпечка.

Пётбс — сытость, питательность (пищи).

Пурт — нож.

Пызан — стол.

Пызаидбра — скатерть.

Сельница — продолговатая смычка высотой 15—20 см для просеивания муки.

Сёзи — пища, еда.

Симёт — береста.

Сивож — сито для просеивания муки.

Совадоз — солонка.

Тески — деревянная толкушка.

Томник — маленькая толкушка для приготовления кюре, каши.

Тунис — буряк.

Ухват — ухват.

Чугум, чугунка — чугун.

Чуж пиль — рожной солед.

Чуманок — берестяная плетеная чашка для крупы, фри.

Чышкот — подотсече.

Шердым — деревянное корытце для пирогов, шашлыков.

Шёнбэс — квасина.

СОДЕРЖАНИЕ

Историко-этнографический очерк	5
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	15
ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	29
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	39
Холодные первые блюда	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА	53
БЛЮДА ИЗ МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ И РЫБЫ	73
КАШИ И КНСЕЛИ	79
СЛАДКАЯ ПИЩА	85
Сладкая стряпня	90
НАПИТКИ	95
ЗАГОТОВКИ ВПРОК	101
КУЛИНАРНЫЕ ЗАКОНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	109
Советы врача (Л. В. Голова)	110
КУХОННАЯ УТВАРЬ	121

Анна Григорьевна
Долдина

КОМИ-
ПЕРМЯЦКАЯ
КУХНЯ

Зав. редакцией *М. Небедова*

Редактор *С. Осипова*

Художник *М. Тарасова*

Художественный редактор *Т. Ключарева*

Технический редактор *В. Чукашов*

Корректор *Л. Крамаренко*

ИБ № 1639. Издание для досуга.
Сдано в набор 16.07.88. Полиграфия в печать
20.01.89. Формат 84х108/16. Бум. офс. № 1. Гар-
нитура литературная. Печать высокая. Усл. печ.
л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,47. Уч.-изд. л. 3,642. Ти-
раж 200 000 экз. (2-й завод 100 001-200 000 экз.).
Заказ № 66. Цена 30 к.
Пермское книжное издательство. 614000,
г. Пермь, ул. К. Маркса, 30. Книжная типо-
графия № 2 управления издательства, полигра-
фии и книжной торговли. 614001, г. Пермь,
ул. Коммунистическая, 57.

Долдина А. Г.
Д 64 Ками-пермяцкая кухня.— Пермь: Кни-
зод-во, 1989.— 124 с.

ISBN 5-7625-0132-9

Книга содержит не только рецепты традици-
онной коми-пермяцкой кухни, но и знакомят с
этнографическими особенностями быта коми-пер-
мяцкого народа.

Д 4996010000-29
М132(03)-29

ББК 66.937